

















































## تشییع پیکر ۲۰ شهید گمنام دفاع مقدس

در ۳ استان



سرویس شهرستانها؛ پیکرهای پنج شهید گمنام دوران دفاع مقدس دیروز با حضور مردم و مسئولان در تربت حیدریه تشییع شد. پیکرهای این شهدا که به تازگی در مناطق عملیاتی دوران جنگ خمینی تفحص شده است در تپ مستقل پیاده ۱۷۷ ارتش در تربت‌حیدریه، بوستان زائر شهر رباط سنگ و بوستان ولی عصر(عج) شهر کدکن تدفین شداین شهیدان در مناطق عملیاتی فاو، عملیات ایذایی والفجر ۸، جزیره بوبرین، شسرق بصره و زبیدات به شهادت رسیده اند.

همزمان با تاسوعای حسینی، پیکر مظهر ۲ شهید گمنام دفاع مقدس با حضور جمع کثیری از عزاداران در پارک شهرداری شهر شیروود (زادگاه خلبان شهید شیروودی) از توابع شهرستان تکلیان در خانه ابدیشان به خاک سپرده شد.

دوستانداران امام (ره) و رهبری، انقلاب و شیرودی‌ها آمده بودند تا با حضور پرشور خود در آیین تشییع و خاکسپاری پیکر مظهر ۲ شهید گمنام دفاع مقدس، یک بار دیگر به جهنمای ثابت کنند که ذره‌ای از آرمان‌های والای انقلاب اسلامی که همانا پیروی از خط ولایت و راه شهدا است، کوتاه نمانده‌اند.

پیکر مظهر دو شهید گمنام ۲۱ و ۲۵ ساله هم که در عملیات کربلای ۴ و ۶ به شهادت رسیده بودند پس از تشییع از مصلی شهید بهشتی در جایگاه ابدیشان در پارک مادر تکلیان به خاک سپرده شد.

پیکرهای یکی از ۶ شهید گمنام دوران دفاع مقدس همزمان با ایام سسورگاری حسینی در سه شهرستان استان فارس تشییع و به خاک سپرده شد. مردم شهرستان‌های داراب، اقلید و خرامه همزمان با تاسوعای حسینی به استقبال و بدرقه پیکرهای مظهر این شهدا رفتند.

این شهدا در تک دشمن در سال ۱۳۶۷ هجنتین درعملیات‌های والفجر ۸، کربلای ۴، خیبر و رمضان به فیض شهادت نائل آمدند. پیکرهای ۲ شهید در فدلی بخش قورق داراب، ۲۰ دقیقه در نظام آباد اقلید و ۲ شهید نیز در معزآباد جابری شهرستان خرامه تشییع و خاکسپاری شد.

هجنتین سه شهید گمنام نیز هفته جاری در جهرم، لارستان و مرکز صدا و سیمای فارس آرام خواهند گرفت.

پیکرهای سه شهید گمنام دفاع مقدس همزمان با تاسوعای حسینی در شهرستان‌های فریمان و چناران خراسان رضوی تشییع شد. فرماندار فریمان گفت: پیکر یکی از شهدای گمنام از مسجد جامع شهر قلندرآباد این شهرستان تا ورودی شهر تشییع و در این مکان به خاک سپرده شد. عباسعلی صفایی افزود: پیکر مظهر یکی دیگر از این شهدا نیز از مسجد جامع شهر سفید سنگ فریمان تا مزار شهدای این شهر تشییع و در بوستان این شهر تدفین شد.

پیکر تازه تفحص شده یکی دیگر از شهدای گمنام نیز در شهر چناران تشییع شد.امام جمعه چناران گفت: پیکر این شهید با حضور انبوه عزاداران حسینی در مرکز شهر چناران همزمان و در روستای اخلمد تدفین شد.

پیکر دو شهید گمنام دوران دفاع مقدس هم همزمان با هشتمین روز از ماه محرم الحرام در شهرهای تک استان مازندران تشییع و به خاک سپرده شد.پیکر این ۲ شهید با حضور قشهرهای مختلف مردم شهرستان تکا در شرق مازندران از مقابل ساختمان سپاه ناحیه تشییع و در محوطه شهیدان آزاد اسلامی این شهرستان به خاک سپرده شد.

## شرکت دادستان کل کشور در اجلاس سازمان همکاری شانگهای

سرویس خبر: دادستان کل کشور در رأس هیاتی برای شرکت در اجلاس شانگهای کل سازمان همکاری‌های شانگهای وارد شهر دوشنبه پایتخت تاجیکستان شد.

هیات دادستانی جمهوری اسلامی ایران به ریاست حجت‌الاسلام والمسلمین محمد جعفر منتظری مورد استقبال چند تن از مقامات دادستانی کل جمهوری تاجیکستان قرار گرفت.

به محترین برنامه قبل این اجلاس، دادستان کل کشورمان به همراه دیگر همتایان از کشورهای سازمان همکاری شانگهای و اتحاد دولت‌های مستقل مشترک‌المنافع یا «امامعلی رحمان» رئیس‌جمهوری تاجیکستان ملاقات کرد. در جریان این ملاقات مسایل مربوط به مبارزه مشترک علیه جرم و جنایت، از جمله اشکال فرامالی و سباز بافته خشونت، تروریسم و افراط گرایی و چالش‌های امنیتی در سطح جهانی و منطقه‌ای مورد بررسی قرار گرفت.

همچنین همزمان با سراسر کشور و در سالروز حماسه شهدای کربلا، مراسم عزاداری و سپس نماز پرشکوه ظهر عاشورا در محل نمازخانه سفارت جمهوری اسلامی ایران در تاجیکستان، به امامت دادستان کل کشور برگزار شد.

## رسیدگی به جرائم اقتصادی به‌صورت ویژه در حال انجام است

سرویس خبر: رسیدگی به جرائم اقتصادی در دادگستری استان تهران به صورت ویژه و تخصصی در حال انجام و شعب ویژه‌ای به این امر اختصاص داده شده است.

غلامحسین اسماعیلی رئیس کل دادگستری استان تهران افزود: روند رسیدگی به پرونده‌های مهم اقتصادی را از نظر زمان رسیدگی و کیفیت و اداری‌رسانی شتاب بخشیده‌ایم. وی با اشاره به عملکرد قوه قضائیه، در راستای مبارزه با مفاسد اقتصادی اظهارداشت: موضوعات مربوط به جرائم اقتصادی به جهت اهمیت و نقشی که در زندگی فردی مردم ایجاد می‌کند و با توجه به آسیبی که به اعتماد عمومی مردم می‌رساند، همیشه جزو اولویت‌های رسیدگی قوقضائیه و دادگستری استان تهران بوده است.

او اضافه کرد: در سال‌های گذشته پرونده‌های اقتصادی مهم توسط دادگستری استان تهران رسیدگی و ر‌ای‌های مهمی نیز در این زمینه صادر شده است و آن‌هایی که قطعیت یافته اجرا شده و یا در مرحله اجرا است. رئیس کل دادگستری استان تهران گفت: در وضع جدید و تلاطمی که در حوزه مسائل اقتصادی در سال جاری رخ‌داد و سواستفاده‌ای که عناصر سودجو و فرصت‌طلب و اهمالی که برخی از متولیان بخش‌های مربوطه در دستگاه‌های اداری انجام دادند و آثار زیانباری از این اعمال مجرمانه در جامعه بچا گذاشت، ایجاب کرد به‌رمغ پیشینه طولانی و قدیمی دادگستری در رسیدگی به جرائم اقتصادی، روند رسیدگی به پرونده‌های مهم اقتصادی را هم از نظر زمان رسیدگی و هم از لحاظ کیفیت و اطلاع‌رسانی به مردم و جامعه شتاب ببخشیم و در خصوص اقداماتی که در این حوزه انجام می‌شود، شعب ویژه رسیدگی به جرائم اقتصادی تشکیل شده است.

# اعضای گروهک تروریستی در مرز میر جاوه زمینگیر و فراری شدند

زاهدان - خبرنگار اطلاعات: فرمانده هنگ مرزی میرجاوه در شرق سیستان و بلوچستان گفت: نیروهای مرزبانی در محدوده مرزی ریگ ملک میرجاوه از تجاوز مرزی اعضای گروهک تروریستی که در پوشش قاچاق مواد مخدر قصد ورود به داخل خاک کشور را داشتند جلوگیری و آنان را مجبور به فرار کردند.

به گزارش فرماندهی مرزبانی سیستان و بلوچستان، سرهنگ ابراهیم جتتی در این باره اظهار داشت: نیروهای مرزبانی در قالب گروه‌های مرزی مستقر در محدوده ریگ ملک میرجاوه با هویشباری کل در روز ۲۶ شهریور هنگام حفاظت از مرزها و پایش اطلاعاتی با شماری از اعضای گروهک‌های تروریستی که در پوشش قاچاقچیان مواد مخدر قصد ورود به داخل خاک میهن اسلامی را داشتند درگیر شدند.

وی افزود: در جریان غیورفرماندهی مرزبانی سیستان و بلوچستان مستقر در هنگ مرزی میرجاوه در این درگیری تروریستی و عناصر خود فروخته وابسته به گروهک‌های تروریستی را زمینگیر کردند.

فرمانده هنگ مرزی میرجاوه گفت: متجاوزان که توان مقابله با مرزبانان ایران را نداشتند به عمق خاک کشور محموله فرارکردند.

جتی اضافه کرد: در این درگیری هم‌اکنون ۱۵۰ کیلوگرمی مواد مخدر از نوع تریاک از متجاوزان مرزی کشف شد.

سرویس شهرستانها؛ جانشین معاون تبلیغات ارتش

جمهوری اسلامی گفت: به مناسبت ۳۱شهریور و آغاز هفته دفاع مقدس تمرین مشترک نیروی هوایی ارتش و سپاه در آب‌های نیلگون خلیج فارس و دریای عمان برگزار شد.

سرهنگ یوسف صفی پور در حاشیه تمرین مشترک هوایی نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی و نیروی هوایی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی اظهار داشت: این دومین تمرین مشترک هوایی ۴ نیرو در راستای آمادگی هرچه پیشتر است- وی ادامه داد: ۹ فرودند هواییمای اف ۴، ۴ فرودند میراز، ۶ فرودند سوخو۲۲، ۴ فرودند توناک، ۳ فرودند یاک، ۳ فرودند بالگرد شنوک، ۴ فرودند بالگرد ۲۱۲ در این رزمایش مشترک شرکت کردند.

جانشین معاون تبلیغات و روابط عمومی نهجا بیان داشت: این مراسم علاوه بر نمایش قدرت، پیام صلح و دوستی برای کشورهای دوست و همسایه است و اگر دشمنان و استیکار چشمداشتی به مرز و بوم ایران اسلامی داشته باشند در کسری از ثانیه پاسخ گوینده دریافت خواهند کرد.

دومین تمرین هوایی به محورت ارتش، امروز به منظور نمایش اقتدار نیروهای مسلح، صیانت از آسمان جمهوری اسلامی و بزرگداشت هفته دفاع مقدس انجام می‌شود.

**\* رژه نیروهای مسلح**

سختگویی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی نیز، از برگزاری رژه نیروهای مسلح به مناسبت آغاز هفته دفاع مقدس در بندرعباس به میزبانی سپاه و با سخنرانی رئیس مجلس شورای اسلامی خبرداد.

سرداررمضان شریف با اشاره به نمایش اقتدار و توان بازدارندگی نیروهای مسلح در حوزه‌های مختلف دفاعی در رژه سراسری نیروهای مسلح همزمان با آغاز هفته دفاع مقدس گفت: بر اساس تدبیر فرماندهی معظم کل قوا و ابلاغ ستاد کل نیروهای مسلح، رژه نیروهای مسلح از سال ۱۳۹۵ همزمان با تهران در بندرعباس به میزبانی یکی از سازمان‌ها برگزار می‌شود.

وی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی را میزبان و

## ۲۱ مسافر اتوبوس در برخورد با تانکر حامل سوخت، جان باختند

سرویس‌حوادث:رئیس‌جمهوری در پیامی وقوع حادثه تلخ و دلخراش برخورد اتوبوس مسافبری با تانکر سوخت در محور نظر – کاشان را که منجر به جان باختن و مصدومیت عمده‌ای از هووطنان شد موجب اندوه

عالم ملت بیان کرد و از مسئولان استانی به ویژه استاندار اصفهان خواست برای مداوای مجروحان و تسکین آلام خانواده‌های داغ‌دیده تلاش کنند. درمن پیام حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر حسن روحانی آمده است:

بسم الله الرحمن الرحيم
وقوع حادثه تلخ و دلخراش برخورد اتوبوس مسافبری با تانکر سوخت در محور نظر – کاشان که منجر به جان باختن و مصدومیت عده‌ای از هووطنان عزیز گردید، موجب تأثر و اندوه عمیق ملت ایران شد.

اینجانب با ابراز همدردی، این مصیبت را بـه خانواده‌های داغدار تسلیت می‌گویم- و در این ایام سوگاری سرور و سالار شهدای، از درگاه خداوند متعال برای جانباختگان رحمت واسعه، برای عموم بازماندگان صبر واجر و برای مصدومان سلامتی و شفای عاجل مسئلت دارم.

لازم است مسئولان استانی به ویژه استاندار محترم اصفهان با همراهی دستگاه‌های ذیربط برای مداوای مجروحان و تسکین آلام خانواده‌های داغ‌دیده تلاش کرده و در اسرع وقت نسبت به بررسی علل حادثه اقدام کنند.

متأسفانه تکرار چنین حوادث ناگوار و جبران‌ناپذیر جاده‌ی، نشان از وجود ضعف‌های فنی، مدیریتی

## سبل، توفان، و صاعقه در کشور ۵قربانی گرفت

سرویس حوادث:رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر با تشریح آخرین وضع امدادسانی به ۱۲ استان متأثر از سبل و توفان، از ادامه امدادسانی‌ها به استان سیستان و بلوچستان خبر داد.

مرتضی سلیمی در مورد آخرین وضع عملیات امدادسانی به ۱۱ استان‌های متأثر از سبل گفت: عملیات امدادسانی در ۱۱ استان آذربایجان شرقی و غربی، اردبیل، اصفهان، خراسان شمالی، خوزستان، زنجان، سمنان، گلستان، مازندران و همانان انجام شده و امدادسانی‌ها در مناطقی از استان سیستان و بلوچستان همچنان ادامه دارد.

رئیس سازمان امداد نجات جمعیت هلال احمر با اشاره به این‌که از ۲۸ تا ۳۰ شهریور در ۲۵ شهر و روستای استان‌های متأثر از سبل و همچنین رعد و برق و امدادسانی شده است، گفت: ۹۸۱ نفر در این مناطق امدادسانی شده و به ۹۲ نفر اسرارکزی یافتند. همچنین در نفر به نفر از خطر درامی سبل شدن و در نفر نیز خدمات مرئی دریافت کردند.

وی با اعلام اینکه حوادث طبیعی اخیر یک قوتی در شاهرود ترکیه گذاشت: گفت: تنها قوتی در استان از افراد درگذارد مرصقی افتد: افزود: تعداد درختان در بعضی از جاده‌ها از جمله مسیر گرگان به کردوی و در روستای ارمیان شاهرود بوده است. سه نفر هم در روستای ارمیان بر اثر وقوع سبل مفقود شده

## ۳۵ کیلوگرم شمش طلای قاچاق توقیف شد

سرویس حوادث: ماموران گمرک جمهوری اسلامی ۳۵کیلوگرم شمش طلای آب شده قاچاق را هنگام خروج از کشور توقیف کردند. به گزارش روابط عمومی گمرک ایران، این مقدار طلای قاچاق در گمرک رازی و هنگام خروج یک تویوتا لندکروز، از کشور به سمت ترکیه توقیف شد. این گزارش می‌افزاید: ماموران گمرک رازی در جریان بازرسی‌ها به سپر خودرو مشکوک شدند و در ادامه این عملیات اقدام به بازرسی محتوای داخل سپر خودرو کردند و موفق شدند ۳۵کیلوگرم شمش طلای آب شده قاچاق را از این خودرو کشف و ضبط کنند.

## غرق شدن شناوری در تانزانيا با ۸۰ کشته و صدها مفقود

تانزانيا: بر اثر غرق شدن یک شناور مسافبری در دریاچه ویکتوریا، ۸۰ نفر جان خود را از دست دادند و در سرنوشت صدها تن از سرنشینان این شناور اطلاه در دست نیست. به نوشته اس ای ان، این شناور حدود ۴۰۰ تا ۵۰۰ نفر مسافر را در جزیره جیلاجا می‌کرد و امدادگران به دلیل شرایط نامساعد جوی توانسته‌اند فقط ۲۷ نفر را از آب نجات دهند.

## اخبار داخلی

# برگزاری تمرین مشترک هوایی ارتش و سپاه در آب‌های خلیج فارس



مسئول برگزاری آیین رژه ۳۱ شهریورماه نیروهای مسلح اسمال در بندرعباس دانست و افزود: در این رژه، اقتدار و سیادت دریایی نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران در خلیج فارس و آب‌های آزاد با حضور یگان‌ها و ۶۰۰ فرودند شناورهای متنوع سنگین، سبک و پرنده نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی و نیروی دریایی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و نیروی انتظامی و همچنین ده‌ها فرودند جنگنده نیروهای هوایی ارتش و سپاه در نسل‌های مختلف به نمایش گذاشته می‌شود.

سختگو و مسئول روابط عمومی کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، شرکت ۲۰۰ فرودن از شناورهای مردمی به نمایندگی از هزاران شاوور دیگر قشهرای مختلف مردم منطقه در رژه را از دیگر برنامه‌های این مراسم قلمداد کرد و بیان داشت: این مراسم صبح امروز در ساحل بندرعباس، با حضور آحاد مردم و مقامات عالی‌رتبه کشوری و لشکری برگزار می‌شود.

شریف با بیان این که در این آیین، دستاوردها و توانمندی‌های دفاعی نیروهای مسلح در قالب یگان‌های محمول در حوزه‌های دریایی، زمینی، هوایی و پانفاندی ارائه می‌شود، اضافه کرد: برگزاری این مراسم در سواحل

## ۲۱ مسافر اتوبوس در برخورد با تانکر حامل سوخت، جان باختند



بسم الله الرحمن الرحيم
وقوع سانحه تصادف اتوبوس مسافبری با تانکر حامل مواد سوختی در محور کاشان – نظر: که باعث ترساکه های پس از حادثه علت تصادف اتوبوس در راننده براساس پلیس، انحراف راننده برتری علت تصادف اتوبوس در راننده هووطنان در آمب سسورگاری سالار شهیدان شد موجب تأسف و تأثر

ملت شریف ایران گردید. اینجانب ضمن اظهار همدردی و عرض تسلیت به خانواده‌های داغ‌دیده تصادف اتوبوس مسافبری با تانکر استان سمنان به موجب تأسف و تأثر

اینجانب ضمن اظهار همدردی و عرض تسلیت به خانواده‌های داغ‌دیده تصادف اتوبوس مسافبری با تانکر استان سمنان به موجب تأسف و تأثر

اینجانب ضمن اظهار همدردی و عرض تسلیت به خانواده‌های داغ‌دیده تصادف اتوبوس مسافبری با تانکر استان سمنان به موجب تأسف و تأثر

## علی لاریجانی رئیس مجلس شورای اسلامی

کمان ۹۹ یا ۱۴۰ فرزند هوایما اهداف نظامی ارتش بحث عراق را مورد هدف قرار داد.

جانشین فرمانده نیروی هوایی افروز: در فاصله زمانی نه چندان دور در ۷ آذر ۵۹ نیروی دریایی و نیروی هوایی ارتش عملیاتی مشترک با عنوان عملیات مرورابد برای از بین بردن شناورهای نیروی دریایی عراق آغاز کردند.

امیر واحدی گفت: ۱۵ فروردین ۱۳۶۰، نیروی هوایی عملیات ۳- را انجام داد و با این عملیات که یکی از بی نظیرترین عملیات‌های هوایی در تاریخ حساب می‌شود خسارات سنگینی به عراق وارد کرد.

وی اضافه کرد: با توجه به فرمایشات مقام معظم رهبری در امر خودکفایی، این نیرو از ابتدای پیروزی انقلاب اسلامی مورد تحریف‌های ظالمانه قرار داشت ولی بسا خود یساروری و خودتاکایی در جهت خودکفایی و رفع وابستگی در حوزه قطعه سازی، ساخت هوایمائی صاعقه، آذرخش، ارتش، دوره خلبانی، تعمیر، نگهداری و بهینه سازی پرورنده‌ها، به لطف خدا و همت متخصصان و دانشمندان داخلی و جوانان برومند این مرز و بوم و اکثر حوزه‌ها به طور ۱۰۰ درصد خود کفا شدایم.

جانشین نیروی هوایی ارتش ضمن تأکید بر به روز بودن تجهیزات نظامی و دفاعی مورد نیاز نیروی هوایی گفت: همه تجهیزات نظامی و فناوری‌های ما بومی است و در این زمینه به دیگران نیازی نداریم و در بحث تجهیزات گل‌گامی و تند مصرف اقدامات خوبی انجام شده است.

واحدی اظهار داشت: نیروی هوای جمهوری اسلامی ایران با توان نظامی و دفاعی خود برای مقابله با تهدیدات دشمن، آمادگی دارد و دشمنان این نظام بدانند ملت بزرگ ایران و نیروهای مسلح ما همچنان جان بر کف آماده دفاع از انقلاب اسلامی هستند.

وی در راستای فراهم‌ن کردن مقام معظم رهبری در خصوص هم افزایی هر چه بیشتر برای همه اظهارداشت: با وجود خواست دشمنان نظام برای ایجاد اشتغال و شکاف بین این ۲ نیرو در شرایط کنونی این دو سازمان در بهترین وضع از لحاظ هماهنگی و هم افزایی، در تأمین امنیت کشور و اسایش مردم عزیزمان قرار دارند.

امیر حمید واحدی جانشین فرمانده نیروی هوایی ارتش اظهار داشت: ۳۱ شهریور ۱۳۵۹ ایران اسلامی در شرایطی که تحت فشارهای استیکار جهانی آمریکا، درگیری‌های جناح‌های وابسته به غرب و شرق، وارد جنگی شد که نیروهای نظامی هنوز مراحل بازسازی و ساماندهی را به طور کامل پشت سر گذاشته بودند.

وی ادامه داد: این درحالی بود که کمتر از ۲ ساعت از حمله رسمی عراق به ایران، عملیات انتقام توسط نیروی هوایی ایران انجام شد و ظرف ۲۴ ساعت عملیات

کرد:	
۱-عباس نیساری/فرزند محمد/جیرفت	
۲- زینبه گل صفی زاده/فرزند شمس‌الله جیرفت	
۳- محمد مهدی نقدی/فرزند علیرضا/کرمان	
۴-لیم‌صفی زاده/فرزند گل محمد/جیرفت	
۵- سجاد رحمانی/ فرزند غلام سخی/ساوه	
۶- شقایق نقدی نسب/فرزند علی/کرمان	
۷- محمد میرافضلی/فرزند حسین/کرمان	
۸-فرزندنده اکبری/فرزند حسین/انار	
۹- مرهم‌نگیز سلالاری/فرزند فتحعلی/کرمان	
۱۰- ترگس خلیلی/فرزند ابراهیم/ساوه	
۱۱- فخریضا نقدی نسب/فرزند علی/کرمان	
۱۲- فریبا سادات/ فرزند سید ضیاء انار	
۱۳- محسن اسماعیلی/فرزند مهدی/رفسنجان	
۱۴- مصمت عابدی/فرزند محمد حسن/رفسنجان	
۱۵- مرصیه خلیلی/فرزند ابراهیم/ساوه	
۱۶- محمدرضا زارع/فرزند محمد/پرد- مهریز	
۱۷- سامان سنجری فرد/فرزند محمد/جیرفت	
۱۸- فاطمه عباس زاده/فرزند رمضان/کرمان	
۱۹-ترجس قادی/فرزند جلال/کرمان	

## ۱۲ نفر در چند حادثه رانندگی کشته شدند

سرویس شهرستان‌ها: معاون امداد و نجات جمعیت هلال‌احمر استان البرز گفت: بر اثر واژگونی یک خودرو سواری پرشیا در شهرستان نظرآباد ۳ نفر کشته و ۳ نفر مصدوم شدند.

محمدحسین وطنی اظهارداشت: حادثه در خط جنوبی آزادراه کرج – قزوین و در محدوده سه‌راهی مورد شهرستان نظرآباد رخ داد. وی افزود: مصدومان این حادثه پس از درمان اولیه توسط نیروهای امدادی به مراکز درمان البرز انتقال یافتند.

بر اثر ریزش سنگ در جاده کرج – چالوس هم راننده ۲۵ساله جان خود را از دست داد.

**\* تصادف رانندگی با یک کشته**

معاون امداد و نجات جمعیت هلال‌احمر استان تهران گفت: تصادف ۲۰ خودرو در محور قم به گرمسار یک کشته و ۱۲ نفر زخمی نیزجا گذاشت.

ابراهیم تاجیک نوری اظهارداشت: عوامل امدادی پایگاه هلال‌احمر مستقر در محور قم به گرمسار با اطلاع از وقوع حادثه تصادف زنجیره‌ای با هماهنگی گروه‌های اورژانس به‌محلی اعزام شدند.

وی افزود: در این حادثه ۲۰ خودرو سبک و سنگین در حد فاصل

امامزاده عبدالله (ع) تا شهر صنعتی چرمشهر به سمت قم به دلایلی با یکدیگر برخورد کرده و منجر از سرنشینیان به دلیل شدت برخورد، مصدوم و در خودرو محبوس شده بودند.

او اضافه کرد: عوامل امدادی با عملیات راهسازی، مصدومات را از داخل خودرو خارج کردند که یک نفر به دلیل شدت جراحت وارده در محل فوت کرد. ۱۲ مصدوم حادثه توسط عوامل اورژانس به بیمارستان فتح شهرستان ورامین منتقل شدند.

**\* ۳ کشته در چند حادثه**

فرمانده انتظامی قشمرشیرین از واژگونی خودرو سواری پراید در جاده قصرشیرین به سرپل‌ذهاب حوالی روستای طهماسب خبرداد و گفت: در این حادثه راننده خودرو و ۲سرنشینی آن به کشته شدید آسیب‌دیدگی کشته شدند.

سرهنگ عنایت فلاحی، یک حادثه را سرعت زیاد خودرو و ناتوانی

راننده در کنترل وسیله نقلیه بیان کرد.

**\* مرگ ۵ نفر در تصادف رانندگی**

برسر برخورد ۳خودرو ۳پراید در محور زنجان – بیجار، هفتر جان

خود را از دست دادند.

سرهنگ نادر رحمانی رئیس مرکز حوادث ترافیکی پلیس راهور ناجا، در این باره گفت: حادثه در کیلومتر ۷۴رود زنجان بیاچار رخ داد. او اضافه کرد: متأسفانه در این حادثه ۵ نفر جان خود را از دست دادند و ۲ نفر نیز به دلیل جراحات وارده به مراکز درمانی منتقل شدند.

وی گفت: بر اساس گزارش کارشناسان پلیس، وقوع این حادثه به دلیل اشتباهی و خواب‌آلودگی راننده یکی از این سه خودرو به وقوع پیوسته است.

**\* ترسین‌ا نتش گرفت**

رئیس پلیس راه استان همدان گفت: یک اتوبوس اسکانیا در جاده همدان – تهران به طور کامل در آتش سوخت اما آسیبی به سرنشینان خودرو وارد نشد.

سرهنگ رضا عزیزی اظهارداشت: این اتوبوس مدل سال ۹۷ و متعلق به شرکت مسیر و سفر بود. وی اضافه کرد: راننده خودرو مسافران را از کرمانشاه به مقصد کرج سوار کرده بود که در فاصله در کیلومتری پاسگاه پلیس راه جاده همدان – تهران دچار حریق شد.

رئیس پلیس راه استان همدان اضافه کرد: راننده اتوبوس متوجه حریق خودرو شده و مسافران را از خودرو پیاده کرده و هیچ یک از سرنشینان این وسیله نقلیه آسیبی ندیدند.

شنبه ۲۱شهریور ۱۳۹۷- ۱۲ محرم ۱۴۴۰- ۲۲ سپتامبر ۲۰۱۸- سال نود و سوم- شماره ۳۷۱۰۳

خط ارتباطی مردم با اطلاعات

تلفن ۲۲۲۲۶۰۹۰

ایمیل خط ارتباطی: ertebat@ettelaat.com

چند نکته درخو‌ر توجه خوانندگان گرامی

توجه خوانندگان محترم را در ارتباط با پیام‌های تلفنی به نکات زیر جلب می‌کنیم:

- پیام‌ها پیام‌های غیرفوری و خصوصی، حقوقی و یا قضایی نداشته باشد.
- پیام‌ها مختصر و دقیق باشد و از تکرار آن‌ها خودداری شود.
- خوانندگان محترم شهرستان‌ها در پیام‌هاشان، نام شهرستان مربوطه را بیان فرمایند.
- چاپ پیام‌ها براساس نوبت است.

با تشکر- سرویس ارتباطات مردمی

**تسریع در ارسال احکام صادر شده**
از واحد اجرای احکام شعبه ۶ دادگاه انقلاب ناحیه ۲۰ تهران تقاضا می‌شود نسبت به اجرای احکام صادر شده زندانیان نامتگانه‌ها شفاف‌ویه که از ۷ ماه قبل بدون اقدام مانده است، تسریع کنند.

**مددجویی نامشگاه شفافویه**

**کمترشد نقش پدران در خانواده‌ها**
از چاپ مقاله جالب «ثرات محوشدگی هویت مردانه در زندگی اجتماعی» در ضمیمه اجتماعی روزنامه اطلاعات سپاسگزارم هویت مردانه امروز متأسفانه در جامعه ما رنگ باخته است و بسیاری از خانم‌ها فقط به این دلیل ازدواج می‌کنند که صاحب فرزندی شوند و استقلال مالی هم داشته باشند که در این صورت نقش پدر در تعلیم و تربیت پدران روند کاشنی پیدا می‌کند. در چنین شرایطی آقایان باید مراقب باشند و در حفظ کانون خانوادگی نقش پدرانه خود را ایفا کنند که فرزندان‌شان در عین حال که پدر دارند، در واقع بدون پدر زندگی کنند و بزرگ شوند!

**در مورد آقا‌زاده‌ها اشتباه قابل نشوند**

از مسئولان محترم قضایی انتظار می‌رود با آقا‌زاده‌هایی که در فضای مجازی مطالب و کلیپ‌های خلاف‌اخلاقی و مذهبی و ملی منتشر می‌کنند و هم‌اکنون درگیران برخورد کنند و در مورد مجازات این‌ها استنباط قابل نتسوند به و عبارت دیگر به تمامی متخلفان و سواستفاده‌کنندگان از فضای مجازی به یک چشم نگشرد!

**تلفن به خط ارتباطی**

**عدم نظارت، عامل اصلی گرانی‌هاست**

بسیاری از کالاهای تولید داخلی مانند لبنیات، حبوبات، میوه و سیگار به بهانه افزایش قیمت دلار بسیار گران شده‌اند، در حالی که این اطر برای تولیدکننده یا‌شده کاربرد چندانی ندارد و از این‌رو به نظر می‌رسد عامل اصلی افزایش قیمت‌ها عدم نظارت کافی بر قیمت‌گذاری و فروش مایحتاج مردم است، نه افزایش نرخ دلار!

**شهرندی از تهران**

**رسانه‌های گروهی بازی نخودند**

من هم خبر بریدن گوش یک نوجوان زبانه‌چکن‌کم را در روزنامه‌ها و فضای مجازی خواندم و گمان می‌کنم این‌هم از جمله کار‌ها و تبلیغات ضدانقلاب است که جادار رسانه‌های گروهی متوجه این موضوع باشند و با عدم بزرگنمایی چنین خبر‌های غیرواقعی، بازی نخورند.

**پیش‌فروش خودرو‌ها به وسیله قرعه‌کشی**

پیش‌فروش اینترنتی محصولات شرکت‌های سایپا و ایران‌خودرو از زمرهٔ کار‌های اشتباه و به نوعی شیبه پیش‌فروش سکه است که دیدیم چه پیام‌دهای سنگین و منفی اقتصادی به همراه دارد. بهترین روش این است که اولاً پیش‌فروش خودرو‌ها فقط به سیرپرستان خانواده‌ها و آن‌هم نه نفر فقط یک دستگاه خودرو اختصاص یابد، ثانیاً از تمامی متقاضیان بدون محدودیت نسبت‌نام به عمل آید و ثالثاً بین آنان قرعه‌کشی شود و در نهایت اسامی برندگان قرعه‌کشی و نوع و تاریخ تحویل خودرو‌ها در رسانه‌های گروهی به اطلاع عموم برسد. از این ترتیب از هر نوع تقلب و رانت‌خواری در پیش‌فروش خودرو‌ها پیشگیری به عمل می‌آید.

**تلفن‌نمایش متعدد به خط ارتباطی**

**موتورسیکلت مر ا به نام سارق آن دست برد**
یک سال پیش موتورسیکلتی به سرقت رفت و پیدا نشد، حالا پس از این همه مدت از دلسرا برابم اختطاری فرستاده‌اند که چرا شکایت خود را به سیستم «ثابت نگه‌دار» که نشان می‌دهد علیرغم گذشت یک سال از اعلام شکایت، من هنوز آن را در سیستم «ثانیت نگه‌دار» از مسئولان تقاضا دارم در صورت پیداشدن موتورسیکلت من، سند آن را به نام سارق محترم صادر کنند!

**عبدالله الفتی- اسلام‌آباد غرب**

**در شرایط حاضر نمایندگان به تعطیلات تابستانی نروند**

با این که همه از اوضاع حساس اقتصادی و سیاسی کشور به دلیل خروج آمریکا از برجام خبر دارند، چرا نمایندگان محترم مجلس دستجمعی



#### اخبار کوتاه داخلی

**سلطانی فر: ارز ثانویه به فدراسیون‌ها داده می‌شود**

وزیر ورزش و جوانان گفت، با توافق با بانک مرکزی، ارز اعزام های ورزشی از طریق بازار ثانویه فراهم می شود.
گسرو با پایگاه خبری وزارت ورزش و جوانان با اشاره به اهمیت تأمین ارز برای اعزام‌های ورزشی گفت: با توجه به توافقی که با بانک مرکزی صورت گرفته است، ارز فدراسیون‌ها برای اعزام‌ها از طریق بازار ارز ثانویه تأمین می‌شود.وزیر ورزش و جوانان همچنین فدراسیون‌ها را به توجه در صرفه جویی در منابع در شرایط کنونی توصیه کرد.

**بازتاب قهرمانی جوانان فرنگی کار در سایت اتحادیه جهانی**
اتحادیه جهانی کشتی در خبری به قهرمانی تیم ملی کشتی فرنگی جوانان ایران در مسابقات جهانی اسلوواکی پرداخته به گزارش است، در خبر اتحادیه جهانی آمده است.ایران با کسب ۱۳۶ مدال طلا و ۱۲۶ امتیاز عنوان قهرمانی تیمی راقتل های کشتی جوانان قهرمانی جهان در اسلوواکی را بدست آورد در حالی که تیم روسیه با ۵ امتیاز کمتر در جایگاه دوم قرار گرفت.تیم ایران با ۴ مدال طلا، پویا ناصرپور، امین کوزانی، ژناد، محمدصادی ساروی و امین میرزازاده به عنوان قهرمانی جهان رسید در حالی که تیم روسیه به رهبری کوراموف کشتی گیر مدال آرد. خود با ۱۳۱ امتیاز و کسب عنوان دومی به کار خود پایان داد.

**رسول خادم در نشست اتحادیه جهانی کشتی**

رئیس فدراسیون کشتی ایران برای حضور در نشست روسای کنفدراسیون‌ها در شانده رزقانهایی قهرمانی جوانان وارد اسلوواکی شده به گزارش خبرنگار اعزامی مهر از اسلوواکی، رسول خادم وارد شهر ترناوا کشور اسلوواکی محل برگزاری رقابتهای قهرمانی کشتی جوانان جهان شد تا در نشست ویژه روسای کنفدراسیون‌های کشتی شرکت کند.رسول خادم در خصوص این نشست گفت: یکی از مهمترین بازی های این نشست هماهنگی برای زمان برگزاری رقابتهای جام جهانی کشتی فرنگی در سال ۲۰۱۸ در اهواز و همچنین میزبانی یکپارهای جام های جهانی کشتی آزاد و فرنگی سال ۲۰۱۹ در مشهد و تهران است.وی افزود: بر این اساس با توجه به حضور بسیاری از مسئولان اتحادیه جهانی کشتی و اعضای هیات رئیسه این اتحادیه و روسای کنفدراسیون های کشتی قاره های مختلف از من هم دعوت شد تا در این نشست حضور یابم تا هماهنگی های لازم برای میزبانی این سه رویداد بین المللی در ایران صورت گیرد.

**بدهی مالیاتی گی یان گریان گیر فدراسیون‌ها شد**

سازمان مالیاتی اعلام کرده از اسفال فدراسیون های ورزشی موظف هستند مالیات خود را پرداخت کنند.به گزارش خبرنگار ورزشی خبرگزاری فارس، به دنبال بالا رفتن ارز و مشکلاتی که فدراسیون‌ها در خصوص اعزام ورزشکاران به اردوها و رقابت های بین المللی داشتند، حالا مشکل جدیدی مطرح شده که روسای فدراسیون‌ها در بهت فرو برده و آن چیزی نیست جز بدهی مالیاتی فدراسیون های ورزشی که تا حال با چنین مشکلی روبه رو نبوده‌اند. در جلسه ای که با وزیر ورزش داشتند منجره شدند اعداد و ارقام مربوط به بدهی مالیاتی برخی از فدراسیون‌ها اعلام شده و آنها باید با کمک وزارت ورزش این بدهی را پرداخت کنند.بدهی جسامه ای که وزیر ورزش با رئیس سازمان مالیات کشور داشت، سلطانی فر از این موضوع دفاع کرده که درآمد فدراسیون‌ها خرج سفر ورزشکاران به رقابت های مختلف می شود و فدراسیون‌ها باید مالیات بدهند.البته تا به به اینکه حکم برخی از فدراسیون‌ها برای پرداخت بدهی صادر شده، آنها باید این بدهی را پرداخت کنند.

**شکست فوتبال نوجوانان ایران مقابل اندونزی**

تیم فوتبال نوجوانان ایران در نخستین دیدار خود در مسابقات قهرمانی نوجوانان آسیا مقابل تیم اندونزی ۲ بر صفر شکست خورد.به گزارش ایرنا از فدراسیون فوتبال، تیم نوجوانان ایران در نخستین دیدار خود در رقابتهای فوتبال زیر ۱۶ سال در آسیا در مقابل از در گروه C، به مصاف اندونزی رفت که این بازی با برتری ۲ بر صفر تیم حریف با پایان رسیدن فوتبال زیر ۱۶ سال ایران دومین دیدار خود را روز دوشنبه ۲ مهر از ساعت ۱۳ ساعت هند انجام داد.مسابقات قهرمانی آسیا در رده نوجوانان همزمان مسابقات انتخابی جام جهانی این رده سنی نیز است و از حدود ۵۰ تیم در نهایت ۱۶ تیم باقیبست از دور مقدماتی به مرحله نهایی صعود می کنند که این کار را برای همه تیم ها سخت می کند.

کشتی، والیبال، بسکتبال و فوتبال،

طی هفته گذشته درگیر مسابقات مهمی بودند که در این میان کشتی و فوتبال با تیم پرسپولیس با موفقیت کار را دنبال کردند.کشتی فرنگی جوانان برای دومین بار قهرمان جهان شد.تیم فوتبال پرسپولیس کاری کرد کارستان و با جبران شکست دور رفت مرحله یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان آسیا مقابل تیم سسر تا با مسلح الدحیل قطر، به نیمه‌نهایی جام راه پیدا کرد. تیم ملی والیبال ایران در پایان مرحله اول گروهی مسابقات قهرمانی جهان به‌عنوان تیم دوم به جمع ۱۶ تیم مرحله دوم صعود کرد و می‌توانست بسکتبال پس از شکست تیم فیلیپین در چارچوب مسابقات انتخابی جام جهانی ۲۰۱۹، در غیاب حامد حدادی و صمد نیکخواه بهرامی در توکیو ورزش به‌این تقویت دهد. نرسید، ما با شکست روبه شد.

**قهرمانی دوساره فرنگی کاران جوان**

پس درخشش کشتی دربازبهای آسیایی جاکارتا، این‌بار نوبت جوانان فرنگی‌کار بسود تا افتخارآفرینی‌های ورزشی خود را تداوم بخشند. تیم ملی کشتی فرنگی جوانان کشورمان در مسابقات جهان به مقام قهرمانی رسید تا برای اولین بار، دو بار پیاپی این عنوان ارزشمند را بدست آورده باشد.

کشتی همیشه جورورزش کشور را کشیده است، با این وجود طی یکی دو ساله اخیر در مقاطعی با ناکامی‌هایی روبرو شد که اسباب ازردگی رسول خادم، رئیس فدراسیون را به‌همراه‌داشت تا جایگاه قصدداشت استعفا به‌د اام پادرمیانی بزرگترهای کشتنی و همینطور رؤسای هیئتهای استانی‌های سراسر کشور، وی را مقاعد کرد تا کار را ادامه به‌د. در این میان معاونت قهرمانی وزارت ورزش و اعلام‌کرد که حمایتی‌های وزارت‌خانه چون گذشته، شامل حال کشتی خواهد شد.

با این وجود علم‌رغم اینکه کشتی همچنان‌درگیر مشکلاتی است و مالیات ورزش اول کشور، معتقدند اکنون که باید، شایب، مسئولان ورزش کشور از کشتی حمایت نمی‌کنند، اما کشتی رو به جلو خود را حفظ می‌دهد و روز موف‌تر از روز گذشته، در عرصه‌های مختلف حاضر است.

یکی از بزرگ‌ترین معضلات امروز کشتی، لغو برخی از مسابقات تدارکاتی در خارج از کشور است آن هم بدلیل مشکلات مالی و از اداری که فدراسیونها باید خوششان تأمین کنند. مسابقاتی که برای آمادگی ملی‌پوشان لازم است، چنانچه روند لغو اعزام‌ها ادامه یابد، می‌تواند در نتیجه‌گیری‌های خوب تیم‌های ملی کشتی کشورمان مشکل ایجاد کند.

## قانون ممنوعیت به کار گیری بانزشتگان وارد مر حله اجرا شد

سرویس سیاسی – اجتماعی؛ با ابلاغ قانون ممنوعیت به کارگیری بانزشتگان توسط رئیس جمهوری، این قانون وارد مرحله اجرا شد.
حجت الاسلام والمسلمین دکتر حسن روحانی رئیس جمهوری، یک قانون مصوب مجلس شورای اسلامی را برای اجرا به «سازمان اداری و استخدامی کشور» ابلاغ کرد.
قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، رئیس جمهوری، قانون اصلاح قانون ممنوعیت به کارگیری بانزشتگان» را برای اجرا به سازمان اداری و استخدامی کشور» ابلاغ کرد.
**باید دکتر روحانی به استوربان**
رئیس جمهوری در پیامی به پیست و نیمین کنگره اتحادیه جهانی استوربان، به تحلیل ازفتی و جایگاه استوربان ایران پرداخت و تأکید کرد که آنها در حد اعتلای کشور و لحظه ای درنگ نکرده اند.
وی روحانی به این کنگره که در بیروت برگزار شد، از سوی احمد حسینی کاردار سفارت جمهوری اسلامی در لبنان، قرات شد.

در بخشی از این پیام آمده است:
سوی ملت و دولت ایران ازرو دارم همچون گذشته شاهد حفظ ارتباط، انسجام و تعامل گسترده میان تمامی استوربان با مسلمانان و مسیحیان در سایر کشورها باشیم. همه شما صلح ، آرامش و سربلندی آرزومندم.

مسئول تأمین غذا نیستیم، بلکه فقط مسئولیت تأیید کیفیت فرآورده‌های غذایی را برعهده داریم، افزود: به عنوان مثال، روغن پالایشی که ناهماهجه، تولید و به بازار عرضه می‌شود، ناهماهجه تولید گوشت و مرغ، سموم ... استفاده می‌شود.

در این خصوص دریافت شد: حوزه ذات طبق صیوب هیات دولت به حدود ۲۵ قلم کالا در حوزه غذایی، از ۲۲۰۰ تومانیست
تعلق می‌گیرد تا غذای مورد نیاز کشور از این طریق تأمین شود.

هشت میلیارد دلار است، گفت: این اعتبار برای واردات فرآورده‌های چون روغن، برنج، چغله، ناهماهجه، تولید و به بازار عرضه می‌شود. ما در حال مذاکره با آمریکا هستیم که قیمت‌های معافیت‌های لازم را برای ادامه حیات به نفت از ایران کسب کنیم.
«ایان» با اشاره به دیدسار و مذاکره رئیس‌جمهوری که روحانی به سمت‌های خود در خارج از کشور، چین، ژاپن و اروپا می‌روند، اظهار داشت: ما به حساب می‌آئند اکنون سیاست ما متنوع کردن روابط

بهریستی مستمری دریافت می‌کنند و حدوداً ششمال دویولون ۲۰۰ هزار دلار از توزیع بسته‌های نوشت افزار به ارزش ۱۰۰ تا ۱۵۰ هزار تومان بین بهزیستی کم‌بضاعت‌های نوشت پوشش این سازمان در طرح «لینخد مهر» خیر.
مجمدلی کوکره در گفتگو با ایسنا با بیان این که سازمان بهزیستی در مجموع پنج میلیون و ۱۷۰ هزار نفر مددجو را تحت پوشش دارد، گفت: این افراد به طور مستقیم از سازمان



درست است که مشکل ارز امروز گریبان ورزش را هم گرفته اما لازم است تدابیری اتخاذ شود تا این معضل هر چه زودتر برطرف شده و حداقل دامان ورزشی چون کشتی را کمتر بگیرد.

اگر اگر است با حرفان قدر قدرت در مسابقات مهم جهانی و بین‌المللی دست و پنجه نرم کنیم لازم است تا امکاناتی مناسب را نیز در اختیار داشته باشیم. امکاناتی که تمامی حرفان از آن بهره‌مند هستند و پی‌رویز برایشان بیشتر و کامل‌تر هم می‌شود اما به همان نسبت برای کشتی ما کمتر و کم‌رنگ‌تر می‌شود و فامتان این فضای نابرابر، جدالی غیرمصفانه را رقم خواهد زد که بیشترین ضرر از کشتی و کشتی‌گیران کشورمان، متحمل خواهد شد.

**کارستان پرسپولیس**

اما پرسپولیس نماینده فوتبال کشورمان که در بسیاری رفت در چارچوب مسابقات یک‌چهارم لیگ قهرمانان آسیا نتیجه را به حریف قدرتمند و پرامکانات خودالکشتی، نظر بسته بود در بازی برگشت با نمایشی دلپذیر جبران کرده‌و شکست اعلام‌کرد که حمایتی‌های وزارت‌خانه را به یالت.

هر دو تیم پرسپولیس و استقلال نتیجه بازی رفت را به حریفان قطری واگذار کرده بودند. استقلال مقابل السد هم بر یک‌باخته‌بود و پرسپولیس مقابل الدحیل کل به صفر، هر دو تیم به بازی برگشت برای جبران به میدان آمده بودند در حالی که شرایط دو تیم از نظر یوریت متفاوت بود.استقلال باید در خانه حریف به‌بردی پرگل می‌رسید و پرسپولیس باید در خانه خود، نتیجه لازم را می‌گرفت.

همین مسئله باعث شده بود تا امیدوارهای پرسپولیس‌ها به مراتب بیشتر از استقلال‌ها باشد. از اظهارنظرهای پیش از بازی کادر فنی بازیکنان هر دو تیم و همچنین کارشناسان فوتبال هم، این موضوع بر می‌آمد که که شانس پرسپولیس برای حذف الدحیل، به مراتب بیشتر از

## ورزشی



حذف نماینده این کشورمان، حال این فرصت را به بازیکنان و کادرانش می‌دهد که انتقام استقلال را از السد ۱۰۰ هزار نفری تماشاچیان، نشان گرفته و با حذف دیگر تیم قطری، به فینال لیگ قهرمانان آسیا برسند.

همانگونه که کادر فنی و بازیکنان الدحیل و حتی روزنامه‌های قطری علی‌رغم پیروزی در بازی رفت، قبل از بازی برگشت مقابل قرمزها همواره از تردید از تکرار پیروزی‌شان گفته بودند امروز السدی‌ها هم قبل از رویارویی با پرسپولیس دلپایسی‌هایی به مراتب بیشتر دارند. هر دو آنچه که دارد در بازی مقابل پرسپولیس در این حریف به مرحله نیمه‌نهایی این رقابتهای نهایی به کار خواهد بستت نماینده



دلخواه و پرگل خود برسند. اصولاً که پرسپولیس از قدیم به همین شناخته می‌شد که هیچگاه تأیید نمی‌شود، با سنی‌کنند و همیشه می‌تواند در سخت‌ترین شرایط، کارهای بزرگی انجام دهد و در پرسپولیس در این مرحله بر الدحیل کل به صفر، هر دو تیم به بازی برگشت برای جبران به میدان آمده بودند در حالی که شرایط دو تیم از نظر یوریت متفاوت بود.استقلال باید در خانه حریف به‌بردی پرگل می‌رسید و پرسپولیس باید در خانه خود، نتیجه لازم را می‌گرفت.

همین مسئله باعث شده بود تا امیدوارهای پرسپولیس‌ها به مراتب بیشتر از استقلال‌ها باشد. از اظهارنظرهای پیش از بازی کادر فنی بازیکنان هر دو تیم و همچنین کارشناسان فوتبال هم، این موضوع بر می‌آمد که که شانس پرسپولیس برای حذف الدحیل، به مراتب بیشتر از

## ورزشی

# لزوم نگاه ویژه به کشتی و تیم فوتبال پرسپولیس

شود تا حداقل در این مقطع مشکلس حل شود. همانگونه که در مورد کشتی اشاره شد، توجه به پرسپولیس از سوی تمولیسان ورزش و ... در این مقطع می‌تواند گره‌های زیادی از مشکلات قرمزهای پایتخت باز کرده و راه صعود آنان به فینال را هموارتر کند.

شایان ذکر است که دیدار رفت پرسپولیس مقابل السد ۱۰ مهرماه در دوخه خواهد بود و بازی برگشت اول آبان ماه استودام آزادی تهران.

تیم ملی والیبال کشورمان با شکست تیمهای یوریکو،بلغراستار کوبا، فنلاند و یک شکست مقابل لهستان،به مرحله‌دوم مسابقات قهرمانی صعود کرد. سخت‌ترین بازی ملی‌پوشان مقابل لهستان رقم خورده که نهایتاً سه بر صفر نیز شکست دادند تا با توجه به بازی بدست آمده در سایر دیدارها، به مرحله دوم صعود کنند و رقیب تیمهای کانادا، آمریکا و بلغارستان شوند. تیم ملی کشورمان با ۱۱ امتیاز به دور بعد صعود کرد تا نظر امتیازی از آمریکا پایین‌تر و از امروز السدی‌ها هم قبل از رویارویی با پرسپولیس دلپایسی‌هایی به مراتب بیشتر دارند. هر دو آنچه که دارد در بازی مقابل پرسپولیس در این حریف به مرحله نیمه‌نهایی این رقابتهای نهایی به کار خواهد بستت نماینده



نسود، اما محقق نشدند. با این حال گروه ایران در مرحله دوم می‌توانست سخت‌تر هم باشد. سخت‌ترین گروه در مرحله دوم گروه‌اتینا، هلند، روسیه و فنلاند است. برزیل، بلژیک، اسلونی و استرالیا در این مرحله دیگر قرار دارد و لهستان، صربستان، فرانسه و آرژانتین هم در گروه دیگری را تشکیل می‌دهند. در پایان این مرحله تیمهای صدرنشین به پنج مسافده برگزار خواهد شد. چهار گروه به مرحله نیمه‌برگروهی و دو تیم امتیاز به مرحله سوم راه پیدا می‌کنند که این موضوع کار ملی‌پوشان کشورمان را برای رسیدن به جمع شش تیمی پایانی سخت می‌کند. پیش از این به آمریکا و کانادا در جام راولیانا، با‌اتحیام و بلغارستان را برده‌ایم، اما اینجا میدانی دیگر

است و می‌توانیم تلاش کنیم برای پیروزی بر هر سه حریف. باید تلاش ملی‌پوشانمان آقدر زیاد شود تا دوباره نسام تعدادی از آنان پس از مدتها در بخش برترین‌های جام، بیایند. تیم ملی کشورمان شب گذشته مقابل بلغارستان قرار گرفت، امروز به مصاف کانادا می‌رود و فردا آمریکا را پیش رو خواهد داشت.

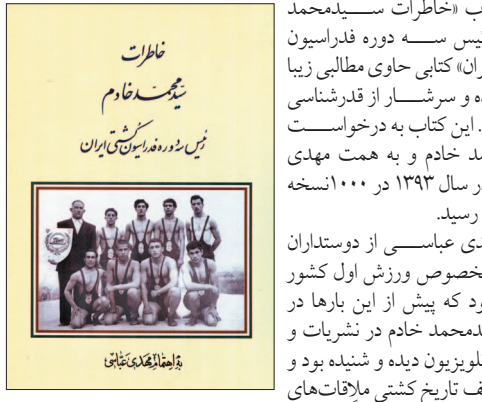
**بسکتبال می‌تواند جبران کند**
تیم ملی بسکتبال کشورمان در ادامه مسابقات انتخابی جام جهانی ۲۰۱۹ چین، پس از شکست فیلیپین در استودام آزادی به مصاف ژاپن در توکیو رفت. دیداری در غیاب حامد حدادی بدلیل مصدومیت و صمد نیکخواه بهرامی بدلیل مسافرت به ایالات متحده دیداری که با شکست ملی‌پوشان کشورمان همراه شد آن هم با اختلافی قابل توجه. شاید کمتر کسی فکر می‌کرد تیم ملی بسکتبال کشورمان با همین ترکیب هم مقابل ژاپن شکست بخورد اما نمایش دلپذیر ژاپن و پُر کردن خلاهای بازیکنان پست چهار و پنج با بازیکنان دورگه و نیمه، تیمی کامل را مقابل تیم ملی کشورمان کامل داد که بعید بود حتی با بودن کلیتان صمد هم از پس این تیم برآییم و فقط چنانچه‌سده حادای را در ترکیب می‌داشتیم، می‌توانستیم از سد این تیم کامل و سختکوش بگذریم.

حضور بازیکنان دورگه و تیمه مرکزی با مسابقات بالا و سایرهای ایده‌ال، مشکلات قبلی ژاپنی‌ها را حل کرد بود تا با اضافه کسند آنها، کار بازیکنان ایرانی تیم هم راحت‌تر شود. البته این تمام ماجرا نبود و علاوه بر بازی قابل قبول در حمله، ژاپنی‌ها در دفاع هم بسیار قوی عمل کردند و تیم دوم، ملی‌پوشان کشورمان به درهای بسته بخورند و به حداقل امتیازات دست پیدا کنند. ملی‌پوشان ایران ۷۰ تا ۵۶ بر این بازی را واگذار کردند در حالیکه با برطرف‌شدن مصدومیت حادای و اضافه شدن صمد نیکخواه بهرامی تا در برگشت این بازی رقابتهای امده از آفرام آغاز می‌شود می‌توانند امیدواری‌های زیادی برای جبران باخت دور رفت داشته باشند. تیم کشورمان هم آرمه‌ها به مصاف استرالیا می‌رود. دوازدهم آرمه با فیلیپین در مانیل رویور می‌شود و دوم اسفندماه در تهران، ژاپن را پیش رو خواهد داشت. دیدار برگشت ایران با استرالیا به پنج مسافده برگزار خواهد شد. طبق پیش‌بینی‌ها شانس استرالیا برای رسیدن به جمع تیمهای راه‌افته به جام جهانی بیش از سایر تیمهای این گروه است و با جمع ایران، ژاپن و فیلیپین نیز دو تیم شانس راهیایی به جام جهانی را دارند.

**قاسم کانی**

#### معرفی کتاب

## خاطرات سیدمحمد خادم



کتاب خاطرات سیدمحمد خادم، رئیس سه دوره فدراسیون کشتی ایران، کتابی خاطراتی زیبا و آموزنده و سرشار از قدردانسی است. این کتاب به درخواست سیدمحمد خادم و به همت مهدی عباسی در سال ۱۳۹۳ در ۱۰۰۰ نسخه به چاپ رسید.

مهدی عباسی از دوستاناران ورزش بخصوص ورزش اول کشور کشتی بود که پیش از این بارها در مورد سیدمحمد خادم در نشریات و رادیو و تلویزیون دیده و شنیده بود و برای تألیف کتاب خاطراتهای زیادی با او داشت که نهایتاً پس از اتمام تألیف تاریخ کشتی ایران، سیدمحمد خادم از وی خواست تا مجموعه خاطرات ورزشی‌اش را که پیش از این قرار بود کمیته بین‌المللی المپیک چاپ کند، مهدی عباسی با تغییرات اساسی و تکمیل آن به نحو شایسته‌ای منتشر کند. مهدی عباسی هم بدون فوت وقت کار را آغاز کرد و با تنظیم و تدوین و ارائه مطالب در قالبی جدید به پاس خدمات این مدیر وافر ورزش ایران، این اثر را کامل ساخت.

این کتاب، یادآندانی‌های فراوانی برای علاقه‌مندان به ورزش و به‌ویژه کشتی دارد و همچنین مشتمل بر کلیه دیگراان نسبت به عملکرد سیدمحمدخادم در مدت زمان حضور او در عرصه‌های مختلف از زندگی ورزشی تا بخش مدیریت و جایگاه‌هایی است که کسب کرده است. در بخش‌های مختلف و متنی کتاب عکس‌های کارناگیز و دیدنی فراوانی نیز وجود دارد.

در ادامه گزیده‌ای از خاطرات سیدمحمد خادم در این کتاب را می‌خوانید:

**مرگ نختی**

پس از برکناری من، اتفاق بسیار ناگوار مرگ غلامرضا تختی در ۱۷ دیماه ۱۳۳۶ رخ داد و سازمان تربیت‌بدنی به علت عدم عکس‌العمل درست در این واقعه، موجب ناراضایی‌شانده را به‌وجودآورد و با اشتباه کارهای دیگری که در اداره امور ورزشی و غیرورزشی توسط آقای قراقرلو و اطرافیانش به‌خصوص معاونان و در سازمان تربیت‌بدنی رای داد، به دستور شاه آقای منوچهر قراقرلو، با حذف کلیه عناوین از دربار اخراج و از ریاست سازمان تربیت‌بدنی برکنار شد. آقای پیرزیز خسروانی به ریاست سازمان تربیت‌بدنی منصوب شد.

**انتخاب محمود برای سومین بار به سمت ریاست فدراسیون کشتی**

اوایل دی‌ماه ۱۳۴۵ روزی تلفن من زنگ زد و شخصی که خود را رئیس دفتر معاونت ستاد فرماندهی نیروی هوایی معرفی کرد اظهارداشت: تیمسار نادر جالبانی می‌خواهند شما تربیت‌بدنی کنید. بلافاصله چهارپانته‌ای شروع به صحبت کرد و مرابری صرف نهار در دفتر خودش در مرکز فرماندهی نیروی هوایی دعوت کرد. در وقت مقر به دفتر ایشان مراجعه کردم. حدود دو ساعت در نهایت مصمیمت درباره امور فدراسیون کشتی و همکاری با او مذاکراتی داشتیم. او پس از اعلام پشتیبانی کامل از برنامه‌های من در فدراسیون کشتی فقط یک خواهش کرد و اظهارداشت که در جبران کارهای آینده و مسائل مالی، مایین، چنانچه مسئولیای موجب ناراضی شما شد، بدون عکس‌العمل و عصیانیت، فوراً به‌طور خصوصی با من مذاکره کنید تا مسئله را حل کنم. به او گفتم: اگر افرادی برخورد من با تیمسار جانت را در منظور تخرب کاری من با شما مطرح کردند، نظر خاص و سوبیت داری. هنگام مخالفتی‌های صورت همیدگر با بوسیدیم و هر دو از مذاکره و ملاقات با هم راضی و خوشنود بودیم.

**نامزد مصفوت در هیئت رئیسه فبالا**

قبل از آغاز مسابقات، گنگره فدراسیون بین‌المللی کشتی فیلابرای انتخاب و نفر اعضای هیئت‌رئیس تشکیل شد. از طرف فدراسیون کشتی ایران و موافقت سازمان تربیت‌بدنی ایران، من نامزد مصفوت در هیئت‌رئسه میزور شدم. در این گنگره اغلب نمایندگان صاحب‌نام کشتی کشورها، حضور داشتند. موفقیت من در این انتخاب با توجه به پشتیبانی کشورهای آفریقای آسیایی و اروپایی و شخص اسکان رئیس شایا قطعی بود، ولی برخلاف انتظار حاضران در جلسه گنگره، به علل مشکلات داخلی و درگیری مستمر با تیمسار ججعت، از نامیدالورتی استفاده کردم که بلافاصله آقای ارگسان و چند نفر از نمایندگان حاضر در گنگره با اصرار، خواهان تجدیدنظر من از تصمیمی که گرفته بودم شدند، اما من نپذیرفتم.

## ابتکار: امیدواریم شورای نگهبان لایحه حمایت از کودکان را زودتر تصویب کند

بست مدیریتی داشته باشند اما مهم این است که گردش در حال تغییر است و این فرصت‌های جدید بسیاری را فراهم می‌کند تا خانم‌ها احساس کنند که به‌خاطر جنسیت خود دیده‌نشند و کنار گذاشته‌شده‌اند یا آن‌گونه که به حدایت به آنان فرصت داده‌نشده‌است و برای دولت هم فرصتی است تا از این سرمایه استفاده کند. ابتکار در باره دختران فراری هم گفت: آماروی از این تعداد دختران فراری در کشور رو به افزایش است و باید با راهکار

بسیاری مقابله با این موضوع، آموزش خودمداریتی و حقوق خود و توان‌افزایی است. معاون رئیس جمهوری در ادامه بیان کرد: لایحه حمایت از کودکان در نوجوانان در مجلس تصویب شده و امید است که شورای نگهبان هم زودتر آن را تصویب کند. ما برای اجرای لایحه آماده‌ایم که به موضوع تدریجی در ایران است و نوجوانان هم مدیریتی در چهار سال برای بانوان در استانداردی و بخش‌داری در برخی استان‌ها مطلوب نیست و در برخی دستوررئیس‌جمهوری ابلاغ‌شده‌است و معاون پیش رفته است که این نشان می‌دهد زمینه برای حق حضور خانم‌ها در حال فراهم شدن است.

وید ادامه داد: بانوان هم باید تجربه و کفایت لازم را برای یک اشتغال‌آهنانند تسهیلات فراگیر، پایدار و اجرایی طرح کار را از زمینه‌هایی برشمرده می‌می‌تواند به دست‌خداوند فاع‌التحصیل‌آماری در کشور برای یافتن شغل مناسب کمک کند. ابتکار در پاسخ به این سوال که آیا در دولت مستأخر لازم برای حضور بانوان در سطح مدیریت‌آمده است یا نه؟ تصریح کرد: کار در ادامه انجام است زیرا این امر مسالهای تدریجی است و کارکان و نوجوانان هم مدیریتی در چهار سال برای بانوان در استانداردی و بخش‌داری در برخی استان‌ها مطلوب نیست و در برخی دستوررئیس‌جمهوری ابلاغ‌شده‌است و معاون پیش رفته است که این نشان می‌دهد زمینه برای حق حضور خانم‌ها در حال فراهم شدن است.

وید ادامه داد: بانوان هم باید تجربه و کفایت لازم را برای یک



اشتغال‌آهنانند تسهیلات فراگیر، پایدار و اجرایی طرح کار را از زمینه‌هایی برشمرده می‌می‌تواند به دست‌خداوند فاع‌التحصیل‌آماری در کشور برای یافتن شغل مناسب کمک کند. ابتکار در پاسخ به این سوال که آیا در دولت مستأخر لازم برای حضور بانوان در سطح مدیریت‌آمده است یا نه؟ تصریح کرد: کار در ادامه انجام است زیرا این امر مسالهای تدریجی است و کارکان و نوجوانان هم مدیریتی در چهار سال برای بانوان در استانداردی و بخش‌داری در برخی استان‌ها مطلوب نیست و در برخی دستوررئیس‌جمهوری ابلاغ‌شده‌است و معاون پیش رفته است که این نشان می‌دهد زمینه برای حق حضور خانم‌ها در حال فراهم شدن است.

وید ادامه داد: بانوان هم باید تجربه و کفایت لازم را برای یک

اشتغال‌آهنانند تسهیلات فراگیر، پایدار و اجرایی طرح کار را از زمینه‌هایی برشمرده می‌می‌تواند به دست‌خداوند فاع‌التحصیل‌آماری در کشور برای یافتن شغل مناسب کمک کند. ابتکار در پاسخ به این سوال که آیا در دولت مستأخر لازم برای حضور بانوان در سطح مدیریت‌آمده است یا نه؟ تصریح کرد: کار در ادامه انجام است زیرا این امر مسالهای تدریجی است و کارکان و نوجوانان هم مدیریتی در چهار سال برای بانوان در استانداردی و بخش‌داری در برخی استان‌ها مطلوب نیست و در برخی دستوررئیس‌جمهوری ابلاغ‌شده‌است و معاون پیش رفته است که این نشان می‌دهد زمینه برای حق حضور خانم‌ها در حال فراهم شدن است.

وید ادامه داد: بانوان هم باید تجربه و کفایت لازم را برای یک

اشتغال‌آهنانند تسهیلات فراگیر، پایدار و اجرایی طرح کار را از زمینه‌هایی برشمرده می‌می‌تواند به دست‌خداوند فاع‌التحصیل‌آماری در کشور برای یافتن شغل مناسب کمک کند. ابتکار در پاسخ به این سوال که آیا در دولت مستأخر لازم برای حضور بانوان در سطح مدیریت‌آمده است یا نه؟ تصریح کرد: کار در ادامه انجام است زیرا این امر مسالهای تدریجی است و کارکان و نوجوانان هم مدیریتی در چهار سال برای بانوان در استانداردی و بخش‌داری در برخی استان‌ها مطلوب نیست و در برخی دستوررئیس‌جمهوری ابلاغ‌شده‌است و معاون پیش رفته است که این نشان می‌دهد زمینه برای حق حضور خانم‌ها در حال فراهم شدن است.

وید ادامه داد: بانوان هم باید تجربه و کفایت لازم را برای یک

اشتغال‌آهنانند تسهیلات فراگیر، پایدار و اجرایی طرح کار را از زمینه‌هایی برشمرده می‌می‌تواند به دست‌خداوند فاع‌التحصیل‌آماری در کشور برای یافتن شغل مناسب کمک کند. ابتکار در پاسخ به این سوال که آیا در دولت مستأخر لازم برای حضور بانوان در سطح مدیریت‌آمده است یا نه؟ تصریح کرد: کار در ادامه انجام است زیرا این امر مسالهای تدریجی است و کارکان و نوجوانان هم مدیریتی در چهار سال برای بانوان در استانداردی و بخش‌داری در برخی استان‌ها مطلوب نیست و در برخی دستوررئیس‌جمهوری ابلاغ‌شده‌است و معاون پیش رفته است که این نشان می‌دهد زمینه برای حق حضور خانم‌ها در حال فراهم شدن است.

وید ادامه داد: بانوان هم باید تجربه و کفایت لازم را برای یک

اشتغال‌آهنانند تسهیلات فراگیر، پایدار و اجرایی طرح کار را از زمینه‌هایی برشمرده می‌می‌تواند به دست‌خداوند فاع‌التحصیل‌آماری در کشور برای یافتن شغل مناسب کمک کند. ابتکار در پاسخ به این سوال که آیا در دولت مستأخر لازم برای حضور بانوان در سطح مدیریت‌آمده است یا نه؟ تصریح کرد: کار در ادامه انجام است زیرا این امر مسالهای تدریجی است و کارکان و نوجوانان هم مدیریتی در چهار سال برای بانوان در استانداردی و بخش‌داری در برخی استان‌ها مطلوب نیست و در برخی دستوررئیس‌جمهوری ابلاغ‌شده‌است و معاون پیش رفته است که این نشان می‌دهد زمینه برای حق حضور خانم‌ها در حال فراهم شدن است.

وید ادامه داد: بانوان هم باید تجربه و کفایت لازم را برای یک

اشتغال‌آهنانند تسهیلات فراگیر، پایدار و اجرایی طرح کار را از زمینه‌هایی برشمرده می‌می‌تواند به دست‌خداوند فاع‌التحصیل‌آماری در کشور برای یافتن شغل مناسب کمک کند. ابتکار در پاسخ به این سوال که آیا در دولت مستأخر لازم برای حضور بانوان در سطح مدیریت‌آمده است یا نه؟ تصریح کرد: کار در ادامه انجام است زیرا این امر مسالهای تدریجی است و کارکان و نوجوانان هم مدیریتی در چهار سال برای بانوان در استانداردی و بخش‌داری در برخی استان‌ها مطلوب نیست و در برخی دستوررئیس‌جمهوری ابلاغ‌شده‌است و معاون پیش رفته است که این نشان می‌دهد زمینه برای حق حضور خانم‌ها در حال فراهم شدن است.

وید ادامه داد: بانوان هم باید تجربه و کفایت لازم را برای یک

اشتغال‌آهنانند تسهیلات فراگیر، پایدار و اجرایی طرح کار را از زمینه‌هایی برشمرده می‌می‌تواند به دست‌خداوند فاع‌التحصیل‌آماری در کشور برای یافتن شغل مناسب کمک کند. ابتکار در پاسخ به این سوال که آیا در دولت مستأخر لازم برای حضور بانوان در سطح مدیریت‌آمده است یا نه؟ تصریح کرد: کار در ادامه انجام است زیرا این امر مسالهای تدریجی است و کارکان و نوجوانان هم مدیریتی در چهار سال برای بانوان در استانداردی و بخش‌داری در برخی استان‌ها مطلوب نیست و در برخی دستوررئیس‌جمهوری ابلاغ‌شده‌است و معاون پیش رفته است که این نشان می‌دهد زمینه برای حق حضور خانم‌ها در حال فراهم شدن است.

وید ادامه داد: بانوان هم باید تجربه و کفایت لازم را برای یک

اشتغال‌آهنانند تسهیلات فراگیر، پایدار و اجرایی طرح کار را از زمینه‌هایی برشمرده می‌می‌تواند به دست‌خداوند فاع‌التحصیل‌آماری در کشور برای یافتن شغل مناسب کمک کند. ابتکار در پاسخ به این سوال که آیا در دولت مستأخر لازم برای حضور بانوان در سطح مدیریت‌آمده است یا نه؟ تصریح کرد: کار در ادامه انجام است زیرا این امر مسالهای تدریجی است و کارکان و نوجوانان هم مدیریتی در چهار سال برای بانوان در استانداردی و بخش‌داری در برخی استان‌ها مطلوب نیست و در برخی دستوررئیس‌جمهوری ابلاغ‌شده‌است و معاون پیش رفته است که این نشان می‌دهد زمینه برای حق حضور خانم‌ها در حال فراهم شدن است.

وید ادامه داد: بانوان هم باید تجربه و کفایت لازم را برای یک

اشتغال‌آهنانند تسهیلات فراگیر، پایدار و اجرایی طرح کار را از زمینه‌هایی برشمرده می‌می‌تواند به دست‌خداوند فاع‌التحصیل‌آماری در کشور برای یافتن شغل مناسب کمک کند. ابتکار در پاسخ به این سوال که آیا در دولت مستأخر لازم برای حضور بانوان در سطح مدیریت‌آمده است یا نه؟ تصریح کرد: کار در ادامه انجام است زیرا این امر مسالهای تدریجی است و کارکان و نوجوانان هم مدیریتی در چهار سال برای بانوان در استانداردی و بخش‌داری در برخی استان‌ها مطلوب نیست و در برخی دستوررئیس‌جمهوری ابلاغ‌شده‌است و معاون پیش رفته است که این نشان می‌دهد زمینه برای حق حضور خانم‌ها در حال فراهم شدن است.

وید ادامه داد: بانوان هم باید تجربه و کفایت لازم را برای یک

اشتغال‌آهنانند تسهیلات فراگیر، پایدار و اجرایی طرح کار را از زمینه‌هایی برشمرده می‌می‌تواند به دست‌خداوند فاع‌التحصیل‌آماری در کشور برای یافتن شغل مناسب کمک کند. ابتکار در پاسخ به این سوال که آیا در دولت مستأخر لازم برای حضور بانوان در سطح مدیریت‌آمده است یا نه؟ تصریح کرد: کار در ادامه انجام است زیرا این امر مسالهای تدریجی است و کارکان و نوجوانان هم مدیریتی در چهار سال برای بانوان در استانداردی و بخش‌داری در برخی استان‌ها مطلوب نیست و در برخی دستوررئیس‌جمهوری ابلاغ‌شده‌است و معاون پیش رفته است که این نشان می‌دهد زمینه برای حق حضور خانم‌ها در حال فراهم شدن است.

وید ادامه داد: بانوان هم باید تجربه و کفایت لازم را برای یک

اشتغال‌آهنانند تسهیلات فراگیر، پایدار و اجرایی طرح کار را از زمینه‌هایی برشمرده می‌می‌تواند به دست‌خداوند فاع‌التحصیل‌آماری در کشور برای یافتن شغل مناسب کمک کند. ابتکار در پاسخ به این سوال که آیا در دولت مستأخر لازم برای حضور بانوان در سطح مدیریت‌آمده است یا نه؟ تصریح کرد: کار در ادامه انجام است زیرا این امر مسالهای تدریجی است و کارکان و نوجوانان هم مدیریتی در چهار سال برای بانوان در استانداردی و بخش‌داری در برخی استان‌ها مطلوب نیست و در برخی دستوررئیس‌جمهوری ابلاغ‌شده‌است و معاون پیش رفته است که این نشان می‌دهد زمینه برای حق حضور خانم‌ها در حال فراهم شدن است.

وید ادامه داد: بانوان هم باید تجربه و کفایت لازم را برای یک

اشتغال‌آهنانند تسهیلات فراگیر، پایدار و اجرایی طرح کار را از زمینه‌هایی برشمرده می‌می‌تواند به دست‌خداوند فاع‌التحصیل‌آماری در کشور برای یافتن شغل مناسب کمک کند. ابتکار در پاسخ به این سوال که آیا در دولت مستأخر لازم برای حضور بانوان در سطح مدیریت‌آمده است یا نه؟ تصریح کرد: کار در ادامه انجام است زیرا این امر مسالهای تدریجی است و کارکان و نوجوانان هم مدیریتی در چهار سال برای بانوان در استانداردی و بخش‌داری در برخی استان‌ها مطلوب نیست و در برخی دستوررئیس‌جمهوری ابلاغ‌شده‌است و معاون پیش رفته است که این نشان می‌دهد زمینه برای حق حضور خانم‌ها در حال فراهم شدن است.











امام علی (ع):

نجات و رستگاری در سه چیز است:  
پایبندی به حق، دوری از باطل و سوار  
شدن بر مرکب جدیت.

غیرالحکم و دررالحکم

## چگونه با خودمان مهربان باشیم؟



چیزی که همیشه روان‌شناسان و عالمان اخلاق بر آن تاکید می‌کنند این است که «هرکاری را در مورد خودت یاد گرفتی می‌توانی آن کار را برای دیگران هم انجام دهی». اگر یادگیری به خودت مهربانی کنی، می‌توانی این مهربانی را بسط دهی و با دیگران هم مهربان باشی. اگر قادر به احترام گذاشتن به خودت باشی، می‌توانی به دیگران هم احترام بگذاری و... در واقع همه چیز اول از همه به «خودمان» برمی‌گردد. اگر قادر به خودسازی باشیم، می‌توانیم در ارتباطاتمان نیز فردی دلخواه باشیم. یک جایی خوانده بودم آدم‌ها زمانی می‌توانند برای دیگران دوست خوبی باشند که با خودشان دوست خوبی باشند. در پروسه ازدواج هم ما به این سخن مشاوران می‌رسیم که تاکید می‌کنند تا وقتی فرد توانایی شناخت نسبت به خودش را نداشته باشد، قادر به ارتباط گرفتن با کسی نیست و نمی‌تواند زندگی جدیدی را آغاز کند.

در صفحه ۶ بخوانید

## ۱۰۰۰ پیک تکه آسمان



خدایا

من در کتاب تو که فرو فرستاده‌ای و با آن بندگانت را بشارت داده‌ای، یافته‌ام که فرموده‌ای: «ای بندگان من که بر خود ستم روا داشته‌اید، از رحمت خدا ناامید مشوید؛ زیرا خدا همه گناهان را می‌آمرزد.» و پیش از این، کارهایی از من سر زده است که خود می‌دانی و از من بدان‌ها آگاه‌تری.

پس وای بر من از این رسوایی، به سبب گناهانی که نامه عمل من در خود ثبت کرده است. و اگر نبود که من به آمرزش فراگیر تو امیدوارم، خودم را به نابودی می‌افکندم، و اگر کسی را توانایی آن می‌بود که از پروردگارش بگریزد، بی شک من به گریختن از تو سزاوارتر بودم.

دعای پنج‌گانه صحیفه سجاده

خطرات، پیشنهادهای و نظرات خود را برای ما ارسال کنید  
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده  
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)  
khanevadeh@ettelaat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

## ۱۰۰۰ قاب دیدنی



صفحه ۷

## فرزند شما چقدر حل مساله بلد است؟

صفت اول: می‌توانی کارهای بزرگ کنی اما نباید هرگز فراموش کنی که دستی وجود دارد که حرکت را هدایت می‌کند. اسم این دست خداست. او همیشه باید تو را در مسیر اراده‌اش حرکت دهد.

صفت دوم: گاهی باید از آنچه می‌نویسی دست بکشی و از مدد تراش استفاده کنی این باعث می‌شود مداد کمی رنج بکشد اما آخر کار، نوکش تیزتر می‌شود. پس بدان که باید رنج‌هایی را تحمل کنی چرا که این رنج باعث می‌شود انسان بهتری شوی.

صفت سوم: مداد همیشه اجازه می‌دهد برای پاک کردن یک اشتباه از پاک کن استفاده کنیم. بدان که تصحیح یک کار خطا، کار بدی نیست. در واقع برای اینکه خودت را در مسیر درست نگهداری مهم است.

صفت چهارم: چوب یا شکل خارجی مداد مهم نیست، زغالی اهمیت دارد که داخل چوب است. پس همیشه مراقبت درونت باش چه خبر است. صفت پنجم: همیشه اثری از خود به جا می‌گذارد. بدان هر کار در زندگی‌ات می‌کنی ردی به جا می‌گذارد و سعی کن نسبت به هر کاری می‌کنی هوشیار باشی و بدانی چه می‌کنی.

فقیری به در خانه بخیلی آمد، گفت: شنیده‌ام که تو قدرتی از مال خود را نذر نیازمندان کرده‌ای و من در نهایت فقرم، به من چیزی بده بخیل گفت: من نذر کوران کرده‌ام. فقیر گفت: من هم کور واقعی هستم، زیرا اگر بینا می‌بودم، از در خانه خداوند به در خانه کسی مثل تو نمی‌آمدم.

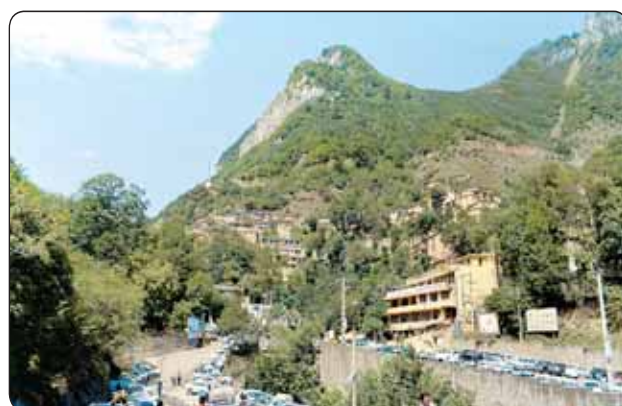
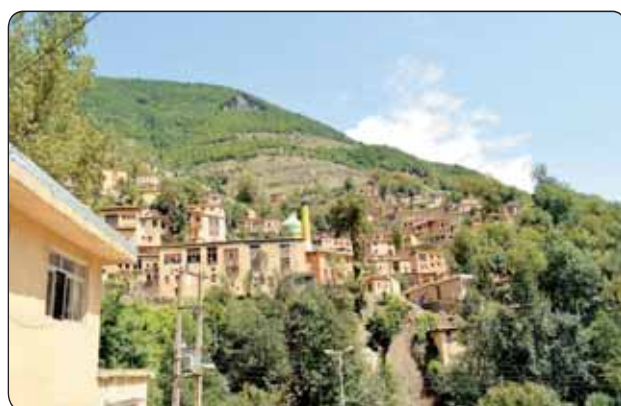
## اهمیت مداد بودن!

پسرک پدربزرگش را که نامه‌ای می‌نوشت تماشا می‌کرد. بالاخره پرسید: پدربزرگ چه می‌نویسی؟ پدربزرگش از نوشتن دست کشید و لبخند زنان به نوه‌اش گفت: درباره تو می‌نویسم اما مهم‌تر از نوشته‌هایم مدادی است که با آن می‌نویسم. می‌خواهم وقتی بزرگ شدی مانند این مداد شوی. پسرک با تعجب به مداد نگاه کرد و چیز خاصی در آن ندید و گفت: اما این هم مثل بقیه مدادهایی است که دیده‌ام.

پدربزرگ گفت: بستگی دارد چطور به آن نگاه کنی. در این مداد ۵ خاصیت است که اگر به دستشان بیاوری، تا آخر عمرت با آرامش زندگی می‌کنی.

## ۱۰۰۰ پیچیده

### کور حقیقی



طبیعت زیبای ماسوله / عکس‌ها: محمد کمال تفرشی



• یگانه خدماتی

# از نیازهای عاطفی سالمندان چه می‌دانیم؟



آخر هفته یعنی ۶ مهر روز خانواده و تکریم بازنشستگان است. شاید شما هم سالمندی در خانه یا خانواده‌تان داشته باشید و با دیدن این مناسبت در تقویم یادش بیفتید. اینکه چقدر به آنها و نیازهایشان اهمیت می‌دهیم، چقدر کمک‌شان می‌کنیم و چقدر تلاش می‌کنیم زندگی بهتری داشته باشند مسأله‌ای است که می‌تواند بر کیفیت زندگی آنها تأثیر بسیاری بگذارد و آنها را یا به افسردگی و انزوا بکشاند یا به یک زندگی شاد و طبیعی.

## حسن تلخ تنهایی

سالمندی بیماری نیست. این مسأله‌ای است که باید حتماً به یاد داشته باشیم و در رفتار با سالمندان آن را در نظر بگیریم. سالمندی مرحله‌ای از چرخه زندگی است که اجتناب‌ناپذیر است و مسائل رشدی خاص خود را هم دارد. پیر شدن به معنای پیر شدن سلول‌هاست و با افزایش سن تغییرات ساختمانی در سلول‌ها روی می‌دهد و به همین دلیل نیاز افراد به توجه و مراقبت بیشتر می‌شود. هر سالمندی ممکن است مشکلات و بیماری‌های جسمانی خاصی پیدا کند که نیاز به رسیدگی و درمان و مراقبت دارد اما در کنار آنها نباید از نیازهای عاطفی آنها غافل شد. اگر سالمند در شرایط خوبی باشد هم روحیه بهتری خواهد داشت و هم سلامت روان او می‌تواند روی جسمش هم تأثیر بگذارد و بیماری‌ها و مشکلات اجتناب‌ناپذیر سالمندی کمتر آزارش می‌دهد.

مهمترین چیزی که باید به یاد داشته باشیم این است که سالمندی درست است با مشکلات جسمی و از بین رفتن توان جسمی همراه است اما در مقابل انباشت خردمندی را هم دارد و فرصتی است که فرد می‌تواند تجربیاتش را به نسل‌های بعد منتقل کند. اما این مسأله معمولاً مورد توجه خانواده‌ها قرار نمی‌گیرد و به همین دلیل سالمندان معمولاً از خانواده کنار گذاشته می‌شوند و به مرور مشکلات روحی زیادی پیدا می‌کنند.

احساسات مشترکی بین سالمندان وجود دارد؛ احساس غم و اندوه به خاطر عدم توجه فرزندان و اطرافیان، احساس تنهایی به علت طرد شدن، احساس یأس و ناامیدی، احساس اضطراب و نگرانی، احساس هرز رفتن و بیهوده بودن و احساس سر بار بودن.

جدی‌ترین خطری که سالمندان را تهدید می‌کند در انزوا قرار گرفتن از سوی اطرافیان است. مخصوصاً اگر ارتباط صمیمی و نزدیک با دیگران را از دست بدهد.

شاید شما به آنها به چشم انسانی ناتوان نگاه کنید اما سالمندان به اندازه شما خود را ضعیف و

و آنچه که دوست دارند یاد بگیرند بدون اینکه به شناسنامه‌شان نگاه کنند و فکر کنند از آنها گذشته است!

کمک و تشویق شان کنید زیاد در خانه نمانند و از خانه بیرون بیایند. مثلاً به پارک بروند و قدم بزنند. نهار را با دوستان‌شان بخورند و حتی با آنها به سینما یا موزه بروند. بیرون رفتن گروهی، ملاقات با دوستان و آشنایان، رفتن به اجتماعات و گروه‌های همسالان می‌تواند به فرد سالمند در مقابله با تنهایی و انزوا کمک کند. ممکن است ابتدا برایشان سخت باشد یا فکر کنند کارشان از نگاه اطرافیان بد است اما به مرور آنقدر عادت می‌کنند که این کارها جزو زندگی‌شان می‌شود و می‌توانید ببینید چقدر شرایط روحی و جسمی‌شان بهتر شده است. حتی اگر قادر به حرکت نیستند از کسانی که دوست‌شان دارند دعوت کنید تا به دیدن‌شان بیایند و یا حداقل با تلفن با آنها در تماس باشند.

ورزش کردن هم در روحیه‌شان بسیار تأثیر می‌گذارد. سعی کنید تشویق شان کنید ورزش کنند حتی اگر روی ویلچر هستند. حرکات را کنارشان انجام دهید تا به این کار عادت کنند.

اما مهم‌تر از همه اینها بودن کنار خانواده است که سالمندان را از احساس‌های بد دور

ناتوان احساس نمی‌کنند. به همین دلشان می‌خواهد در جریان اتفاقاتی که برای افراد خانواده می‌افتد قرار بگیرند و کمک‌شان کنند. مثلاً از نوه‌هایشان نگهداری کنند. به آنها باید حق بدهید. زمانی صاحب قدرت و نفوذ بر خانواده خود بودند اما حالا می‌بینند تنها و بدون قدرت هستند. ضمن اینکه در ارتباطات اجتماعی‌شان هم کمتر می‌شود. از طرف دیگر از دست دادن یکی از دوستان و هم‌سن‌وسالان که در این دوره اتفاق می‌افتد هم بیش از پیش احساس تنهایی به او دست می‌دهد.

## هوایشان را داشته باشیم

اولین راهکار حل این مسائل این است که هوای سالمندان را داشته باشید. کنارشان باشید و با حمایت عاطفی کمک کنید روحیه بهتری داشته باشند. اگر پدر و مادر یا پدربزرگ و مادربزرگ سالمند دارید باید بیشتر به آنها توجه کنید. دوستی با جوانان و وقت گذرانی با آنها حال‌شان را خوش می‌کند.

البته خود سالمندان هم می‌توانند در این زمینه به خودشان کمک کنند. مثلاً محققان می‌گویند یاد گرفتن موضوعات تازه می‌تواند احساس جوانی، سرزندگی و شادی را در آنها تقویت کند. شما تشویق شان کنید در مسیر علایق‌شان قدم بردارند

نگه می‌دارد. نباید بگذارید سالمندان ارتباط شان با خانواده قطع شود حتی اگر در خانه سالمندان زندگی می‌کنند. بادیگر اعضای خانواده در خانه آنها قرار بگذارید و معاشرت کنید یا آنها را به خانه و به میهمانی‌هایتان دعوت کنید. کمک کنید بچه‌ها با داشتن دید درست از سالمندی بتوانند ارتباط خوبی با پدربزرگ و مادربزرگ داشته باشند بدون اینکه آنها را ضعیف و ناتوان ببینند. اجازه دهید خاطرات گذشته‌شان را برایتان تعریف کنند. این کار باعث تقویت حافظه‌شان هم می‌شود.

اگر قرار است تصمیمی در خانواده گرفته شود حتماً آنها را هم به این کار دعوت کنید و نظرشان را بپرسید و به آن اهمیت دهید. بگذارید حس کنند هنوز مفید هستند و نظرشان مورد احترام است.

## ازدواج سالمندان بد نیست

احساس تنهایی یکی از قوی‌ترین احساسات زمان سالمندی است که اگر سالمند همسرش را از دست داده باشد ممکن است او را به فکر ازدواج مجدد بیندازد. سالمندان متأهل، احساس تنهایی کمتری نسبت به سالمندان مطلقه و بیوه دارند.

طبق آخرین آمار منتشر شده در حال حاضر در ایران ۹ درصد مردان سالمند و ۴۹ درصد زنان سالمند بدون همسر و تنها زندگی می‌کنند. در حالی که بیش از ۷۰ درصد مردان تنهای سالمند و ۳۰ درصد از زنان تنهای سالمند.

تامین نیازهای عاطفی، نگرانی از مرگ در تنهایی، گرفتاری فرزندان و عدم امکان رسیدگی و مراقبت از والدین از مهمترین انگیزه‌ها و علل اصلی گرایش سالمندان به ازدواج مجدد است.

البته زمانی این کار اصلاً پذیرفته نبود و فرزندان سالمندان را منع یا حتی طرد می‌کردند یا حداقل بسیار سخت با ازدواج مجدد پدر یا مادرشان کنار می‌آمدند. اما وقتی درک کنیم در این سن و در شرایطی که ما درگیر کارها و مشکلات خودمان هستیم چقدر آنها نیاز به همراهی دارند نه تنها از کار آنها ناراحت نمی‌شویم بلکه استقبال هم می‌کنیم کسی کمک کند پدر یا مادرمان از این دورانش احساس بهتری داشته باشد و خیال خودمان هم بابت بسیاری از مسائل مانند تنها بودن آنها و دسترسی نداشتن در بعضی ساعت راحت می‌شود. داشتن همسر در سالمندی نیازهای روحی افراد مانند دوست داشته شدن، همدلی، حمایت و احساس نیاز به صمیمیت را برطرف می‌کند و سالمند زندگی سالم و پر نشاطی خواهد داشت. پس اگر پدر یا مادرمان تصمیم گرفت دوباره ازدواج کند فقط کنارش باشیم و همراهی اش کنیم بدون اینکه او را سرزنش کنیم و نگذاریم ازدواجش سر بگیرد!

## تجربیات

### تجربه‌های اخیر

خانه نمایش مهرگان از اول تا ۱۰ مهرماه هر شب ساعت ۲۱ در سالن شماره ۲ خود میزبان نمایش «تجربه‌های اخیر» است که اجرایی یک ساعته دارد.

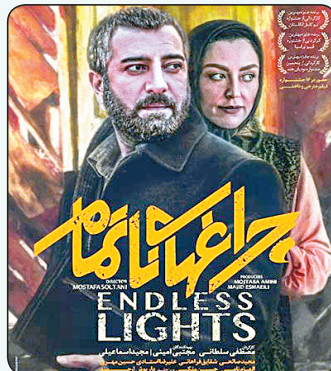
این نمایش کاری است به کارگردانی سارا دارو فروش که بر اساس فیلمنامه‌ای از امیررضا کوهستانی ساخته شده است. این داستان نادیا و اندرو دو عاشق دلدادهای را روایت می‌کند که بنا بر تجربه و ایجاد تنوع در رابطه عاشقانه‌شان از هم دور می‌شوند و حاصل عشقشان دو دختر دوقلو به نام‌های انگرید و تریسی است، که در ادامه سرگذشت و تجربه‌های زندگی، ماجراجویی‌ها و حوادثی که بر این دو واقع می‌شود را می‌بینیم.

در این نمایش زهره زرگر، رها اصغری، عقیل بهرامی، عسل لباسچی، مریم قربانیان و مهدی علینژاد نقش آفرینی می‌کنند. قیمت بلیت نمایش ۳۰ هزار تومان تعیین شده است.

## پیشگما

### چراغ‌های ناتمام

چراغ‌های ناتمام فیلمی به کارگردانی مصطفی سلطانی، نویسندگی محسن جسور و تهیه‌کنندگی مجتبی امینی و مجید اسماعیلی محصول سال ۱۳۹۵ است. این فیلم درباره نویسنده‌ای پایبند به باورهای اعتقادی است که به دنبال مضمونی مرتبط با باورهایش می‌گردد. در فیلم چراغ‌های ناتمام، مجید صالحی، شقایق فراهانی، علیرضا استادی، حسین مهری، الهام نامی، حسین ملکی و داریوش ارجمند نقش آفرینی می‌کنند.



در خلاصه داستان فیلم آمده است: «تا حالا شده فکر کنین یه چیزی دور و برتون درست نیست و ندونین اون چیه؟ بین هزار هزار نفر آدم راه برین اما تنهای تنها باشین.. روزا پشت سر هم بگذرن و شما کاری از دستتون برنید.. فکر کنین سر جاتون نیستین اما ندونین چطوری باید برسین به اون جایی که دلتون می‌خواد.. هیچ‌کس نباشه که به یه جمله بهتون قوت قلب بده...»



با گوشه چادر عبا عرق از چانه گرفته بود:  
می شود رفت نه؟  
- ایران که «ایو» نیست. کلان است، نگفت  
باید کجایش بروی؟  
- نه والا!

مرزبان‌ها باز سوال کرده بودند تا اُم زهیر از  
پسرش بگوید. از قد و بالایش از موهای مجعدش  
و پوست قهوه‌ایش از چشمان مثل زغالش و از  
دختری که قرار بوده عروسیش شود.

زل ظهر، عرق از بین دو ابروی اُم زهیر راه  
باز می کرد و از ستاره خالکوب زیر چانه‌اش چکه  
می کرد روی پیراهنش.

آفتاب نیم روز اشکش را در می آورد. پوستش  
را جمع می کرد و عرق چکه چکه جمع می شد  
زیر چادر عبایش، عقرب‌ها که دُم شان را روی  
سر می گذاشتند و می دویدند زیرش‌ها، خودش  
را می کشید سمت سایه برجک‌ها. سربند را از آب  
مشک خیس می کرد. نانی به آب می زد و نشسته  
چرتی می زد.

اوایل تحمل گرمای صحرا را نداشت حالا  
گرما و دیده بان‌های برجک صلاحیه تحملش  
می کردند.

مرزبان‌ها همین که اُم زهیر را می دیدند  
می پرسیدند: چه خبر؟

اُم زهیر فقط خبر از خواب‌هایش داشت  
که زهیر به خوابش می آمد و می گفت حالش  
خوب است و چشم انتظارش است تا به  
دیدنش بیاید، اُم زهیر در خواب‌هایش می دانست  
کجاست؛ روی تپه‌ای شبیه ماجور کنار چهار  
سرباز ایرانی که باد در آن هور می کشید.  
زهیر گفته بود مردم به زیارتش می روند.  
فاتحه می خوانند، از او مراد می خواهند. صبح  
به خوابش خندیده بود: زهیرم مراد بدهد  
استغفر الله؟

پرسیده بود، ایران تپه‌هایی مثل ماجور زیاد  
دارد؟ مرزبان‌ها خندیده بودند. اُم زهیر هم خندیده  
بود. نمی دانست تا کی باید بیاید کنار سیم‌های  
خاردار بنشیند، سوال کند و سربازهای برجک  
صلاحیه را به خنده بیندازد، یا یکی دل به دلش  
بدهد، او را ببرد پیش زهیر که گفته بود روی  
تپه‌ای است شبیه ماجور.

دما دم غروب اُم زهیر چادر عبایش را  
پس می زد، شمرده فاتحه می خواند، فوت می کرد  
سمت دشت خالی و جایی که دکل‌ها افتی را  
زندانی می کرد. بزها را می کرد و شروه‌خوان  
تپه را دور می زد تا صدایش زیر متن صدای رادیو  
دو موج مرزبانی شود که تازه پستش را تحویل  
گرفته بود. شروه‌ای که دیر زمانی فقط برای  
زهیرش می خواند.



## تپه‌ای شبیه ماجور

### • نویسنده: فاطیما فاطری

عصر نشده گرما از نفس بیفتد. باد از تپه  
«ماجور» هور بکشد سمت دشت تا مرزبان‌ها دمی  
بگیرند، آبی به سر و صورت بزنند و به جیرجیر  
بادخورها گوش کنند که در خنکای هوا پیدایشان  
می شد. گرما مرزبان‌های برجک صلاحیه را کلافه  
می کرد.

هرم سیال تیرماه زمین را موج می انداخت و  
چشم انداز سربازهایی می شد که ورودی خاک  
عراق پاس می دادند. دورتر عکس صدام حسین  
در لباس نظام، بی خیال از گرما قهقهه می زد. جفت  
دستش را طوری بالا برده بود انگار که بخواهد  
تا دمیدن صوراسرافیل بالا نگه دارد. پایین تر از  
دکل‌ها عکسی جدی از او نگاهش را تاخ داده بود  
به راهی خاکی.

اُم زهیر قبل از این که گرما شن‌ها را تفت  
دهد، با مشکِی کوچک و یک جفت بز عدنی از  
پیچ تپه ماجور پیدایش می شد.

مردم روستای «ایو» اگر چشم شان به رفت  
و آمده‌های وقت و بی وقت او می افتاد، برایش  
حرف در می آوردند. اُم زهیر گوشش پر بود از  
پیچ اهلالی وقتی تپه ماجور را دور می زد تا به  
مرز برسد.

به سرش زده. سربازهای برجک صلاحیه از او  
پرسیده بودند، این جا چه می کنی؟ جواب نداده  
بود. انگار زبان به دهان نداشت به باشد یا نشینده  
باشد

ریشمان بزها را می بست به دبرک حایل مرز  
و راه را دید می زد که گفته بودند از همین مسیر به

اُم زهیر دنبال پسرش دویده بود.

التماس کرده بود. نفرین کرده بود.

هفتاد خانوار به تماشا ایستادند

تا از عقیل چوپان بشنوند

در جنگ همه سربازند. زهیر را با

گریه برده بودند

ایران می رسد. از مرزبان‌ها پرسیده بود، شما مردان  
دشت نمی دانید چه طور می شود رفت آن سر  
خاک‌خورها؟

مرزبان‌ها پرسیده بودند: برای چه می خواهی  
به آنجا بروی عجزوزه؟

اُم زهیر به عمرش آن طور ذوق نکرده بود.  
برای دیدن پسر.

- پسرت؟ ایران چه می کند؟

اولین بار که مرزبان‌ها او را دیده بودند،  
خواسسته بودند با تیر هوایی فراری‌اش دهند.  
اسلحه‌های دوربینی شان را سمت او گرفته بودند،  
بدون این که جرات چکاندن ماشه را داشته باشند.  
اُم زهیر غمش نه از حرف مردم «ایو» بود، نه از  
سلاح‌های هدف گیر برجک صلاحیه. غمش از  
انتظار بود صورت به صورت دبرک سیم‌های  
خاردار می گذاشت و انتظار می کشید.

از مردم «ایو» اگر می پرسیدی، می گفتند:  
بیچاره به سرش زده. خودش می گفت: به  
کسی چه؟ وقتی زهیرم می خواهد به دیدنش  
بروم.

ده سال قبل خبر مرگ زهیر را آورده بودند.  
بدون این که جنازه‌اش را بباورند. باور نکرده بود.  
همان جور که باور نکرد، زهیر را به زور از آغل  
بیرون کشیدند و به اجباری بردند.

اُم زهیر دنبال پسرش دویده بود. التماس  
کرده بود. نفرین کرده بود. هفتاد خانوار  
به تماشا ایستادند تا از عقیل چوپان بشنوند،  
در جنگ همه سربازند. زهیر را با گریه برده  
بودند. اُم زهیر با خودش گفته بود کاش  
فقط پیرزن‌ها و پیرمردا را به مسلخ جنگ  
می بردند. روزی که اُم زهیر آغل و خانه  
گلی‌اش را رها کرد و بزهای عدنی را دنبال  
خودش انداخت، مردم «ایو» باور کردند پیرزن

### کتاب

#### کمی مایل به سرخ

پیشنهاد این هفته ما  
برای کتاب خوان‌ها، رمان  
«کمی مایل به سرخ» اثر فرشته  
نویخت است که به تازگی  
توسط نشر چشمه منتشر شده  
است. کمی مایل به سرخ  
رمانی است با محوریت یک



زن جوان که باید با واقعیت‌هایی مواجه شود که مدت‌ها پنهان یا مستتر  
بوده است. قصه از یک حادثه مهم شروع می شود. زنی روزنامه‌نگار  
تصادف شدیدی می کند و چیزی نزدیک سه ماه به کما فرو می رود.  
بعد بیدار شدن و گذر از مرز باریک مرگ و زندگی به تدریج در می یابیم  
که او چه گذشته‌ای داشته و چه حفره‌هایی در زندگی‌اش وجود دارد.  
از سویی او می خواهد با خواندن روزنامه‌ها و کتاب‌های منتشر شده در  
سه ماه غیبتش دریابد چه اتفاقی‌هایی افتاده. ماجراهایی که بعضی آدم‌ها  
را عوض کرده و برخی دیگر را غریبه، و در مجموع روندی را رقم  
زده است که باید کشف شود. این کتاب ۱۲۱ صفحه دارد و به قیمت  
۱۴ هزار تومان فروخته می شود.

### موزه

#### موزه آستان

#### حضرت معصومه

موزه آستان حرم  
حضرت معصومه (س) یکی  
از قدیمی‌ترین موزه‌های  
مذهبی است که در سال  
۱۳۱۴ در محوطه داخلی حرم



و محل فعلی مسجد شیخ مطهری تأسیس شد. فعالیت این موزه  
تا حدود دی ماه سال ۱۳۵۳ ادامه یافت و از آن تاریخ تا سال ۱۳۶۱  
فعالیت موزه متوقف بود. ساختمان کنونی موزه که در میدان آستانه  
واقع است بعد از پیروزی انقلاب اسلامی در فروردین ماه ۱۳۶۱  
با مساحتی حدود ۵۰۰ متر مربع احداث شد و در سال ۱۳۷۱  
زیرزمین موزه نیز به مجموعه افزوده و مساحت موزه به یک هزار  
متر مربع افزایش یافت. اشیای ارائه شده در آن اغلب قرآن‌های  
نفیس خطی و وسایل قدیمی مربوط به عصر نعمت... جوشقانی  
است که توسط شاهان صفوی وقف گردیده است. موزه شامل دو  
تالار بزرگ با تزئینات کاشی است.

### گشت و گذار

#### دشت آزو

در ۱۲۰ کیلومتری  
شمال شرق تهران  
روستای زیبای نوا قرار  
دارد؛ روستایی در پای کوه  
دماوند که یکی از زیباترین  
دشت‌های کشور یعنی  
دشت آزو را در خود جای



داده است. از باغ‌های گیلان و آلو و کوچه باغ‌های زیبای نوا که  
بگذرید، می توانید آخرین روزهای تابستان خود را در هوای خنک  
و دلنشین دشت آزو سر کنید. این دشت در فاصله‌ای حدود ۴۵  
دقیقه‌ای از روستا قرار دارد و برای رسیدن به آن باید کوه پیمایی  
سبکی داشته باشید. آزو یا عروس دشت‌های البرز در این فصل  
پوشیده از سبزه و گل‌های وحشی است. در بهار زمین مرتعی این  
دشت از گل‌های وحشی زرد و سرخ و همچنین گیاهان دارویی  
خودرو پر می شود. در دشت آزو، بهترین چشم انداز از قله دماوند  
را خواهید دید و در نزدیک‌ترین فاصله با آن قرار خواهید گرفت.



## پیشنهادهای شیرآشپز

### کرب گوشت

کرب یک غذای فرانسوی است که بسیار خوشمزه و ساده است و می‌تواند یک غذای اشتها آور و خوش قیافه برای وعده ناهار یا شام باشد.

#### مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	۳۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق
آب لیمو ترش	۳ قاشق
جعفری خرد شده	نصف پیمانه
زردچوبه، نمک و فلفل	به میزان لازم
روغن مایع	به میزان لازم
آرد سفید	۸ ق س
شیر	۱ پیمانه
تخم مرغ	۴ عدد

#### طرز تهیه:

داخل تابهای پیاز خرد شده را با مقداری روغن تفت دهید تا سرخ شود. سپس گوشت را به آن افزوده و تفت دهید تا رنگ آن تغییر کند. بعد زردچوبه، نمک، فلفل، رب گوجه فرنگی، آب لیمو ترش و جعفری را به آن افزوده و بگذارید تا آب آن تبخیر شود. سپس از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید. برای تهیه کرب آرد را در کاسه‌های ریخته و به تدریج شیر را به آن بیفزایید و هم بزنید تا گلوله نشود. بعد



تخم مرغ، یک قاشق چای خوری نمک و یک چهارم قاشق چای خوری زردچوبه را به آن افزوده و با استفاده از چنگال کاملاً مخلوط کنید. تابه کوچکی را داغ کرده و با کمی روغن کف آن را چرب کنید و مقداری از مایه کرب را به وسیله ملاقه در آن بریزید. بعد آن را تکان دهید

## پاناکوتای شیرینی

### پاناکوتای ماست

پاناکوتا دسری ایتالیایی و بسیار لطیف و لذیذ است که با میوه‌های تازه خوشمزه‌گی آن چندبرابر می‌شود.

#### مواد لازم:

پودر ژلاتین ساده	۳۰ گرم
آب سرد	۲ قاشق غذاخوری
ماست یونانی	یک و سه چهارم پیمانه
خامه	یک چهارم پیمانه
شیر	یک پیمانه
شکر	یک سوم پیمانه
وانیل	یک و نیم قاشق چایخوری
نمک	کمی
میوه تازه	به دلخواه

#### طرز تهیه:

سه قاشق غذاخوری آب را داخل یک کاسه کوچک ریخته و یک بسته ژلاتین را کم کم روی آن بپاشید و سریع هم بزنید. سپس ۳ تا ۴ دقیقه کنار بگذارید. ماست یونانی و خامه را در یک کاسه متوسط بریزید و با همزن بزنید تا یک دست شود. شکر و شیر را در

یک ماهیتابه روی حرارت متوسط قرار دهید. اجازه دهید مخلوط شیر کمی جوش بیاید، سپس از روی حرارت بردارید. مخلوط ژلاتین را به ماهیتابه اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً حل شده و یکدست شود. به آرامی مخلوط شیر گرم را داخل ماست ریخته و هم بزنید، سپس وانیل و نمک را اضافه کرده و ترکیب کنید. مخلوط حاصل را با ملاقه در شش یا هفت قالبی که از قبل چرب کرده‌اید بریزید و روی آن‌ها را با پلاستیک پوشانده و به مدت ۴ ساعت تا یک شب در یخچال قرار دهید. پاناکوتاها را با کمک چاقو از قالب در آورده و در بشقاب بگذارید. آن را با میوه تزئین کنید و لذت ببرید.



## پیشنهادهای شیرآشپز

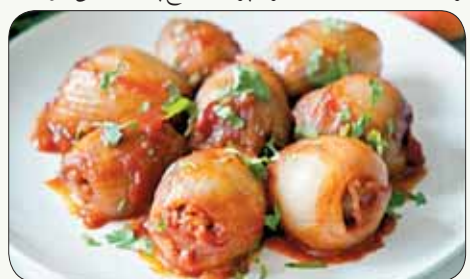
### دلمه پیاز

#### مواد لازم:

برنج پخته	نصف پیمانه
سبزی دلمه	۱۵۰ گرم
گوشت چرخ کرده	۲۰۰ گرم
زردچوبه، نمک و فلفل	به میزان لازم
زعفران	به میزان لازم
پنیر پارمزان	۱۰۰ گرم
پیاز درشت	۴ عدد
کره آبکرده	۵۰ گرم
پودر سیر و پیاز	به میزان دلخواه

#### طرز تهیه:

پیازها را پوست بگیرید و از بالا شکافی عمودی از مرکز پیاز ایجاد کنید. در یک قابلمه آب را به جوش آورید، کمی نمک در آن بریزید و پیازها را به مدت ۱۰ دقیقه در آب جوش قرار دهید. حالا پیازها را در آبکش بریزید تا کمی خنک شوند. گوشت، نمک، فلفل و زردچوبه را در تابه مناسبی بریزید و روی حرارت اجاق تفت دهید. سپس سبزی، پودر سیر و پودر پیاز را اضافه کنید و یک دقیقه دیگر تفت دهید. حالا برنج پخته و نرم شده را اضافه کنید و مواد را از روی حرارت بردارید و اجازه دهید کمی سرد شوند. بعد، زعفران و پنیر پارمزان را اضافه کنید. سپس آنها را لایه لایه از هم جدا کنید روی هر ورقه پیاز کمی از مواد را بریزید و ورقه پیاز را به صورت مخروطی شکل رول کنید و در ظرف مناسب و نجسی قرار دهید. روی دلمه پیاز را زعفران و کره بمالید و ظرف را به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه در طبقه وسط فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد بپزید تا سطح پیازها طلایی شود.



## فوت‌های کوزه‌گری یک کدبانوی حرفه‌ای

۱. اگر به گوشت در حال پخت آب غوره اضافه کنید، هم طعم آن را مطبوع خواهید ساخت و هم سرعت پخت را افزایش می‌دهید.  
۲. قبل از پوست گرفتن پیاز انگشتان‌تان را به سرکه آغشته کنید تا بوی پیاز به خود نگیرد.  
۳. برای بر طرف کردن بوی بد ظروف پلاستیکی کمی پودر قهوه در آنها بریزید و یک هفته بعد، بشویید.  
۴. برای جلوگیری از کپک زدن نان، قرار دادن کمی نمک در ظرف نان را فراموش نکنید.

۵. هنگام پخت قارچ در قابلمه را کمی باز بگذارید تا هم قارچ‌ها سیاه رنگ نشوند و هم آب قارچ‌ها به راحتی بخار شود.  
۶. برای راحتی جداشدن پوست تخم مرغ باید بعد از خارج ساختن شان از ظرف آب جوش، بلافاصله در ظرف محتوی آب سرد قرار داده و کمی صبر کنید.  
۷. اگر روی رو میزی آب میوه ریخت، کمی نمک بر روی آن پاشیده و مطمئن باشید که در اولین شستشو لکه‌ای در بین نخواهد بود.  
۸. اگر روی پیازهایی که قصد سرخ کردنشان را دارید، کمی آرد بپاشید مطمئن باشید که رنگی عالی خواهند داشت.  
۹. روغن داغ رنگ زرشک را تغییر می‌دهد. وقتی زرشک را روی حرارت می‌گذارید و با شکر مخلوط می‌کنید، باید در مدت زمان کم، روی حرارت کم باشد.  
۱۰. برای شیرینی که دارچین در مثل پای سیب، دارچین با سیب مخلوط می‌شود. برای غذا هم باید در آخر پخت به مواد اضافه شود. برای شربت و شیرینی هم بهتر است از چوب دارچین استفاده کنید.  
۱۱. برای این که تخم مرغ آب پز بعد از پختن سیاه نشود آن را بعد از پخت در ظرف آب سرد بیندازید.  
۱۲. برای این که قسمت‌های آخر شکلات صبحانه و کره بادام زمینی به



۱۵. برای پختن اسفناج کمی آب داخل ظرف اسفناج بریزید و حرارت را کم کنید اما برای آنکه اسفناج در ظرف بالا نیاید یا اصطلاحاً سر نرود، در قابلمه‌ای کوچک‌تر از قابلمه‌ای که روی گاز گذاشته‌اید انتخاب کنید و روی اسفناج هلیگاز کنید.  
۱۶. پیازهای ریز یا گوجه فرنگی را قبل از آشپزی در آب جوش قرار دهید تا به آسانی پوست آنها کنده شود.  
۱۷. برای کند کردن روند فاسد شدن گوجه فرنگی، آن را از محل اتصال به ساقه به پایین قرار دهید؛ این امر مانع از ورود هوا می‌شود.  
۱۸. برای از بین بردن طعم تلخ هر گیاهی، آن را به مدت یک ساعت در آب یخ قرار دهید.  
۱۹. باستانا ر هنگام گرم کردن مجدد به شکل دونات در بیاورید تا سریع‌تر گرم شود.  
۲۰. برای ثابت نگه داشتن تخته گوشت روی سطوح کابینت، زیر آن پارچه‌ای مرطوب قرار دهید.  
۲۱. اگر فرصت خرد کردن سبزی‌های پاک شده را ندارید، آن‌ها را داخل کیسه فریزر بگذارید و داخل فریزر قرار دهید. موقع استفاده، آن را از فریزر خارج کنید و اگر قبل از آب شدن یخ آن، سبزی را رنده کنید، هم راحت‌تر ریز می‌شود و هم طعم سبزی تازه را می‌دهد. البته بهتر است برای رنده کردن از دستکش استفاده کنید تا دست شما سرمای زیادی را حس نکند.  
۲۲. اگر مایلید سبزی آش یا سبزیجات دیگر مانند نخود فرنگی یا لوبیا سبز، همچنان سبز بمانند و رنگ کدر به خود نگیرند، باید در مدت پخت، در ظرف را باز بگذارید یا یک چهارم قاشق چای خوری جوش شیرین به سبزیجات مذکور اضافه کنید.  
۲۳. برای از بین بردن پلاسمیدگی کاهو و کرفس کمی آب‌لیمو در آب سرد بریزید، سپس کاهو و کرفس را در آن خیس کنید و چند ساعت درون یخچال قرار دهید تا تازگی خود را به دست آورد.  
۲۴. راحت‌ترین و موثرترین روش برای تمیز کردن داخل مایکروفر استفاده از جوش شیرین است. حدود ۲۰ دقیقه آب و جوش شیرین را داخل مایکروفر حرارت دهید. سپس حوله‌ای را مرطوب کرده و بلافاصله داخل و شیشه مایکروفر را تمیز سپس آن را خشک نمایید.



## پیشگیری از دیابت در طب سنتی



استفاده از جایگزین‌های شیرین‌کننده‌های طبیعی که دارای قند پایین هستند مانند کشمش، مویز، توت خشک و دارچین می‌تواند در پیشگیری از دیابت موثر باشند.

دیابت از جمله بیماری‌های بسیار خطرناک، مرموز و پیش‌رونده به شمار می‌رود که این روزها خیلی از مردم دنیا را درگیر کرده است.

اما متخصصان طب سنتی می‌گویند که استفاده از دمنوش گزنه، تخم شنبلیله و هندوانه ابوجهل می‌تواند در کاهش بروز بیماری دیابت نقش اساسی داشته باشد اما باید توجه داشته باشیم که مصرف هندوانه ابوجهل باید تحت نظر پزشک انجام شود چون مصرف بیش از حدشان باعث افت شدید قند خون خواهد شد.

مصرف روزانه دو یا سه فنجان، دم‌کرده چای سبز همچنین دم کرده برگ درخت گردو نیز می‌تواند در کاهش بروز دیابت موثر باشد.

همچنین پیاده‌روی خصوصاً ورزش‌های صبحگاهی، کنترل استرس و دوری از تنش‌های عصبی،

## سرماخوردگی چاق‌ها طولانی‌تر است

شاید فکر کنید چاقی هیچ ربطی به سرماخوردگی و آنفلوآنزا ندارد اما جدیداً محققان کشف کرده‌اند که ویروس آنفلوآنزا در افراد چاق بصورت طولانی‌تری باقی می‌ماند. آنها دریافته‌اند افراد چاق در مقایسه با سایر افراد برای مبارزه با ویروس آنفلوآنزا ۴۲ درصد زمان بیشتری لازم داشتند.

همچنین این افراد که فقط علائم کم‌رنگ آنفلوآنزا داشتند، در مدت طولانی‌تری بهبود پیدا کردند. چاقی همچنین وضعیتی است که شدت آنفلوآنزا را افزایش می‌دهد و برخی مطالعات هم نشان داده‌اند که چاقی خطر ابتلا به عوارض و حتی مرگ ناشی از آنفلوآنزا، به ویژه در سالمندان را افزایش می‌دهد. بنابراین برای خلاصی از آنفلوآنزا و عواقبش هم که شده سعی کنید وزن‌تان را کنترل کرده و در محدوده سالم نگه دارید.



## ۱۰ دلیل برای آنکه گلابی بخورید

### ۷. از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند

برای حفظ سلامت استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان، بسیار مهم است که pH بدن را حفظ کنیم و مقدار توصیه شده کلسیم را در روز بخوریم. pH بدن را می‌توان از طریق برنامه غذایی یا مصرف روزانه میوه و سبزیجات حفظ کرد. گلابی غنی از بور است؛ این ماده می‌تواند به راحتی به جذب کلسیمی که روزانه مصرف می‌کنیم، کمک کند.

### ۸. سطح انرژی را افزایش می‌دهد

میزان قند بالای گلابی، فوراً به شما انرژی می‌دهد، زمانی که احساس ضعف دارید. زیرا قند آن به سرعت توسط بدن جذب شده و تبدیل به انرژی می‌شود.

### ۹. به هضم غذا کمک می‌کند

یک گلابی متوسط حاوی حدود ۲۰-۲۵ درصد از فیبر مجاز روزانه را تامین می‌کند. از آنجا که فیبر این میوه نامحلول است، به راحتی از طریق روده بزرگ حرکت می‌کند و از پولیپ روده بزرگ جلوگیری می‌کند. میزان بالای فیبر در گلابی، به هضم غذا کمک می‌کند و آن را بهبود می‌دهد.

### ۱۰. برای زنان باردار مفید است

مصرف اسید فولیک برای زنان باردار بسیار مهم است زیرا کمک می‌کند که کودک از نقص هنگام تولد مصون باشد. گلابی حاوی اسید فولیک است. به همین دلیل توصیه می‌شود که این میوه به طور منظم در طول بارداری استفاده شود.

می‌تواند تا ۳۴ درصد از سرطان پستان در زنان پس از یائسگی جلوگیری کند.

### ۴. حساسیت زانیست

احتمال بروز واکنش آلرژیک بعد از خوردن گلابی، در مقایسه با سایر میوه‌ها، کم‌تر است و به همین دلیل یکی از معدود میوه‌هایی است که می‌توان به نوزادان داد.

### ۵. سطح قند خون را کنترل می‌کند

با وجود این که گلابی کمی شیرین است، با شاخص گلیسمی پایین و فیبر بالا به کنترل سطح قند خون کمک می‌کند و از دیابت جلوگیری می‌کند.

### ۶. سیستم ایمنی بدن را به شدت بهبود می‌دهد

یکی دیگر از خواص گلابی این است که میزان بالای آنتی‌اکسیدان‌های آن مثل ویتامین C و مس به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با بیماری‌های مختلف کمک می‌کند.



گلابی میوه خوشمزه و آبدار و مفیدی است که بیشتر از آنچه فکر کنید به سلامت شما کمک می‌کند. اگر می‌خواهید بدانید چرا باید گلابی بخورید این دلایل را بخوانید:

### ۱. با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند

یکی از خواص گلابی این است که سرشار از ویتامین و مواد معدنی است. گلابی با داشتن ویتامین C، ویتامین K، و مس، علیه رادیکال‌های آزاد که به سلول‌های بدن مان آسیب می‌رسانند، مبارزه می‌کند.

### ۲. از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند

یکی از خواص گلابی وجود فیبر در آن است. فیبر باعث کاهش کلسترول در بدن می‌شود و در نتیجه ما را از شر بیماری‌های قلبی محافظت می‌کند.

مصرف روزانه مواد غذایی غنی از فیبر مانند گلابی می‌تواند خطر سکته مغزی را تا ۵۰ درصد کاهش دهد.

### ۳. از ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند

میزان بالای فیبر موجود در گلابی، سلول‌های سرطانی را محصور می‌کند و از بین می‌برد و از سرطان روده بزرگ جلوگیری می‌کند. یک گلابی در روز

## شوره سر دارید؟ زینک بخورید!



شوره سر مشکلی شایع و مقاوم به درمان است که خیلی‌ها را رنج می‌دهد اما مبتلایان به این پوسته‌های سفید و عذاب‌آور ممکن است از فقر زینک رنج ببرند.

به‌طور کلی، لایه شاخی پوست سر ۲۰ تا ۳۰ روز زمان نیاز دارد تا فرایند رشد خود را طی کرده و به عنوان پوست مرده از سر جدا شود. در مواقعی که این روند ۲۰ تا ۳۰ روزه به شکل غیر طبیعی تسریع شود، شوره سر ایجاد خواهد شد. گرمای طولانی مدت، پوست چرب و تعریق، وراثت، استرس و فشارهای روحی، کم‌خوابی، هوای خشک، استفاده از کلاه‌های تنگ و قارچ‌ها می‌توانند موجب این مشکل شوند.

در مواردی که شوره سر به درمان‌های قارچی پاسخ خوبی می‌دهد و با استفاده از محلول‌ها یا شامپوهای ضد قارچ بهبود پیدا کرده اما بعد از مدتی دوباره ظهور پیدا می‌کند، باید عوامل ثانویه که موجب این امر می‌شوند توسط پزشک کنکاش شود. مثلاً ممکن است فرد به عاملی حساسیت داشته باشد. همچنین احتمال دارد به هر دلیلی سیستم دفاعی بدن فرد تضعیف شده باشد یا املاح مورد نیاز پوست به حد کافی تامین نشده و پوست نیز دچار التهاب شده باشد.

زینک یا همان روی، عنصر بسیار مهمی برای سیستم دفاعی بدن و البته پوست است. زینک از غشا سلولی محافظت می‌کند و در کنترل التهابات پوستی نیز موثر است و کمبود آن در بدن، پوست را در برابر عوامل خارجی آسیب پذیر می‌کند.

مطالعات نشان داده که بیش از ۶۰ درصد بیماران مبتلا به شوره سر، کمبود زینک دارند. زینک موجب ترمیم سریع پوست در زمان آسیب‌ها می‌شود. بنابراین مبتلایان به شوره سر یا قارچ‌های پوستی مقاوم به درمان که ممکن است از فقر زینک رنج ببرند، این فقدان را در بدن خود کنترل کنند.

## زردچوبه طلای ادویه‌ها

تورم در تمام نقاط بدن است.

یکی دیگر از معجزات این ادویه، آن است که می‌تواند سطح کلسترول خون را پایین بیاورد. افزایش کلسترول را تنظیم کرده و از بسیاری بیماری‌های قلبی و عروقی پیشگیری کند. زردچوبه به خاطر خواص ضد التهابی اش می‌تواند به پیشگیری از آرتروز و آرتريت روماتوئید کمک کند. خواص آنتی‌اکسیدانی این ادویه منجر به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شود. زردچوبه همچنین به بهتر شدن گوارش کمک کرده، کیسه صفرا را تحریک می‌کند تا به اندازه کافی صفرا تولید کند و در نهایت منجر به بهبود گوارش و کاهش گاز و نفخ می‌شود.

زردچوبه ادویه‌ای است که در بیشتر غذاهای ایرانی استفاده می‌شود اما این ادویه فقط طعم دهنده نیست و خواص درمانی زیادی هم دارد. زردچوبه می‌تواند راه حلی مناسب برای تقویت ایمنی و تثبیت سلامت در طول شیردهی باشد. این پودر زردرنگ، حاوی لیپوپلی ساکارید است، که سیستم ایمنی بدن را قوی می‌کند.

خواص ضد قارچ، ضد باکتری و ضد ویروس دارد که ایمنی بدن را بالا برده و در برابر بیماری‌ها از آن محافظت می‌کند. استفاده از زردچوبه در طول شیردهی کمک می‌کند مادر بتواند بهتر به فرزند خود شیر بدهد. همچنین زردچوبه یکی از درمان‌های خوب برای کاهش





# چگونه با خودمان مهربان باشیم؟



## • عطیه میرزا امیری

چیزی که همیشه روان‌شناسان و عالمان اخلاق بر آن تاکید می‌کنند این است که «هرکاری را در مورد خودت یاد گرفتی می‌توانی آن کار را برای دیگران هم انجام دهی». اگر یاد بگیری به خودت مهربانی کنی، می‌توانی این مهربانی را بسط دهی و با دیگران هم مهربان باشی.

اگر قیاس به احترام گذاشتن به خودت باشی، می‌توانی به دیگران هم احترام بگذاری و... در واقع همه چیز اول از همه به «خودمان» برمی‌گردد.

اگر قادر به خودسازی باشیم، می‌توانیم در ارتباطاتمان نیز فردی دلخواه باشیم. یک جایی خوانده بودم آدم‌ها زمانی می‌توانند برای دیگران دوست خوبی باشند که با خودشان دوست خوبی باشند.

در پروسه ازدواج هم ما به این سخن مشاوران می‌رسیم که تاکید می‌کنند تا وقتی فرد توانایی شناخت نسبت به خودش را نداشته باشد، قادر به ارتباط گرفتن با کسی نیست و نمی‌تواند زندگی جدیدی را آغاز کند.

اگر نگاهی به اطراف بکنید متوجه می‌شوید خیلی اوقات با بی‌مهری اطرافیان روبه‌رو شده‌اید و طبعاً خودتان هم در اکثر مواقع نسبت به افراد مهم زندگی‌تان آن‌جور که باید و شاید مهربان نبوده‌اید و برعکس.

این حقیقت تلخ وجود دارد که ما در دو لبه تیغ هستیم. یا بیش از حد با دیگران مهربانیم یا گاهی حوصله کسی را نداریم و همه را از خودمان می‌رنجانیم. در هر دو لبه چیزی که فراموش می‌شود خودمان هستیم. باید این را بپذیریم که ما به «خودمان» بی‌توجهیم.

هیچ‌وقت دست خودمان را نگرفته‌ایم و به خودمان مهر نورزیده‌ایم. هیچ‌گاه آن‌طور که باید و شاید برای خودمان نبوده‌ایم. مهربانی با خود قدم اول سازگاری با دیگران است. اما چطور می‌توانیم با خودمان مهربان باشیم؟

## دلداری دادن به خودمان:

هروقت می‌بینیم دوست یا آشنایی در رنجی عمیق فرو رفته، تمام توان خود را به‌کار می‌گیریم تا او را دلداری دهیم و حواسش را از غمی که در دلش است، پرت کنیم.

هزاران توجیه منطقی و غیرمنطقی را سرهم می‌کنیم تا به طرف مقابل نشان دهیم، ایراد از او نبوده و باید هرچه زودتر تلاشش را بکند تا حالش خوب شود.

از عباراتی چون «ارزشش رو نداره»، «بهش فکر نکن»، «مهم نیست» و ازین قبیل جملات استفاده می‌کنیم تا حدودی حال او را خوب کنیم. اما چند بار تا به‌حال موقع گرفتاری و غمگینی این عبارت را به خودمان گفته‌ایم؟

چند بار تا به‌حال با جملاتی سعی کرده‌ایم حال خودمان را روبه‌راه کنیم و با توجیهی منطقی

برای خودمان آرامش بخواهیم؟ مادر مواقع ناراحتی بیشتر از اینکه باشفقت و مهربانی با خودمان روبه‌رو شویم، سخت‌گیرانه خود را متهم به شکست کرده‌ایم و دائم در حال سرزنش خود بوده‌ایم. در حالی که در مقابل ناراحتی دوستانمان آن‌ها را قوی خطاب می‌کنیم تا باز هم روحیه قبلی خود را به‌دست آورند. اما با خودمان؟ سخت‌گیر و بی‌رحمیم.

## کمال گرایی را فراموش کنیم:

بزرگترین سمی که می‌تواند یک نفر را بدون آنکه خودش متوجه شود، مسموم کند، کمال‌گرایی است. ما همیشه فراموش می‌کنیم که همه انسان‌ها ممکن الخطا هستند و همین باعث می‌شود دائم از خودمان انتظار بی‌نقص بودن داشته باشیم. در همین حین اگر با شکستی روبه‌رو شویم، خود را افسرده و ناکارآمد می‌بینیم.

به خودمان سرکوفت می‌زنیم که بلد نیستیم کاری را بدون نقص انجام دهیم.. کمال‌گرایی منجر به سخت‌گیری بیش از اندازه نسبت به خودمان می‌شود و همین باعث می‌شود در مقابل اشتباهاتمان به جای پذیرش و قبول کردن، افسرده و داغدار شویم و دروازه ریسک‌پذیری را به روی خودمان ببندیم.

انتظارات سرسخت و بی‌نقص را در خودمان اصلاح کنیم و به خود اجازه شکست دهیم.

## برای خودمان هم احساساتی شویم:

هر موقع با کار خوشایندی از جانب کودکان

روبه‌رو می‌شویم، فریاد شادی برمی‌آوریم و آفرین گویان به آنها انرژی می‌دهیم. خیلی اوقات خودمان باید برای خودمان دآوری کنیم. یاد بگیریم که در مقابل غم‌ها خودمان هم بتوانیم خود را دلداری دهیم.

در مقابل سختی‌ها به خودمان انرژی دهیم. وقتی با شکست مواجه شدیم به جای سرزنش کردنمان، به خودمان بگوییم جای جبران هست. هر وقت کار شایسته‌ای انجام دادیم هدیه‌ای برای خود بخریم. برای خود گل بخریم. گاهی خود را به یک کافه دعوت کنیم. حتی اگر خشمگین هستیم، خودخوری نکنیم و خشممان را با حالتی معقول بروز دهیم. باید یاد بگیریم هیجانات مربوط به خودمان را به راحتی و بدون خجالت بروز دهیم.

## پیگیر کارهای موردعلاقه‌تان باشید:

در خیلی از برهه‌های زندگی ما با جمعیت همراه هستیم. نگاه نمی‌کنیم آیا این همراهی مناسب روحیات ما هست یا نه. مثل تحصیلات دانشگاهی. برخی افراد روحیه و خلقیاتشان متناسب با کارهایی که انجام می‌دهند، نیست. دوستی داشتیم که بعد از چند سال درس خواندن در دانشگاه، ترک تحصیل کرد و به هنر پناه برد. سال‌ها بود که آرزوی خطاطی داشت.

بعد از ترک تحصیل با وجود مخالفت‌های بسیار از جانب اطرافیان، به سمت خطاطی رفت. هروقت او را می‌بینم می‌گویم بزرگترین قدم زندگی‌اش را وقتی برداشته که روی موجی که همه سوار آن بودند، سوار نشده و پیگیر علاقه‌اش شده. آدمی یک جا باید بایستد. خودش و جایگاهش را ببیند و به این فکر کند این جایی که ایستاده مناسب با روحیات و علایقش هست یا نه؟ اگر نبود، بدون رودربایستی از آن جایگاه پیاده شود و دنبال چیزی رود که آرامشش در آن است.

## با کودک درون‌مان رفاقت کنیم:

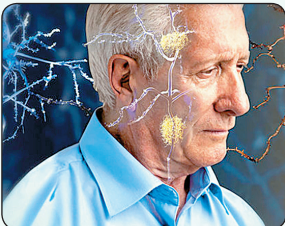
کودک درون همان بخش درونی ماست که بی‌محاباسی در بروز احساسات و هیجاناتش دارد. هیجان و احساسی که شاید متناسب با سنی که در آن هستیم، نباشد. اما بروز آن به صورت کنترل شده باعث نشاط روحی ما می‌شود.

گاهی اوقات دل‌مان لک می‌زند به پارک برویم و همراه با بچه‌ها سوار سرسره و تاب شویم. گاهی دوست داریم کتاب رنگ‌آمیزی بگیریم و خودمان را این‌گونه سرگرم کنیم. گاهی بهانه‌گیر می‌شویم و دل‌مان می‌خواهد بی‌دلیل گریه کنیم و... اما به دلیل قانون و عرف، خودمان را از این کارها محروم می‌کنیم.

دوستی با کودک درون‌مان منجر به سرزنده‌بودن می‌شود. این عضو درونی سرکوب شده را بیشتر جدی بگیریم.

## پایانته‌های روانشناسی

### ارتباط قرص خواب و ابتلا به آلزایمر



محققان هشدار می‌دهند مصرف منظم داروهای بیخوابی و اضطراب موسوم به «بنزودیازپین‌ها» با افزایش ریسک ابتلا به آلزایمر مرتبط است. محققان دانشگاه ایسترن فنلاند عنوان می‌کنند هرچند ممکن است افزایش ریسک آلزایمر کم باشد، اما باید تجویز بنزودیازپین‌ها و داروهای مرتبط به دلیل عوارض جانبی‌شان محدود شود.

این گروه از داروها معمولاً برای درمان مشکلات خواب مورد استفاده واقع می‌شوند اما کارآمدی و تأثیرشان در مدت چند هفته یا چند ماه از بین می‌رود، و عوارض جانبی آن با استفاده طولانی مدت باقی می‌مانند. نتایج نشان داده است که افزایش ریسک ابتلا به آلزایمر در مورد هر دو نوع داروهای بنزودیازپین‌ها و Z مشابه و یکسان است.

این مطالعه روی بیش از ۷۰ هزار فرد مبتلا به آلزایمر که به تازگی بیماری‌شان تشخیص داده شده بود انجام شد و محققان این افراد را با ۲۸۰ هزار نفری که قرص بیخوابی مصرف نمی‌کردند مقایسه کرده و به نتایج فوق رسیدند.

## توصیه‌های عاشقانه

### همدیگر را برای رشد تشویق کنید

بعد از ازدواج خیلی از زوجها درگیر مشکلات زندگی متاهلی شده یا آنقدر در فرم جدید زندگی غرق می‌شوند که دیگر خودشان، رویاها و اهداف و آرزوهایشان را فراموش می‌کنند.

اما رابطه سالم رابطه‌ای است که فرصت رشد را به زن و مرد بدهد و آنها را نه تنها در زندگی مشترکشان بلکه به عنوان یک فرد، ارتقا دهد. در یک رابطه خوب، هر دو طرف برای رشد و تغییر تشویق می‌شوند. اگر می‌خواهید کارتان را رها کنید و درست‌تان را ادامه دهید، همسران باید از شما حمایت کنند. اگر می‌خواهید کار جدیدی را امتحان کنید یا به کاری که در گذشته می‌کردید برگردید، او باید پشتیبان شما باشد.

شما هم باید او را از همین حمایت‌ها بهره‌مند کنید. همسران را تشویق کنید کارهای جدیدی را امتحان کند، چیزهای تازه‌ای بیاموزد و با افراد جدید آشنا شود. اگر بخواهید همسران هیچ تغییری نکنند و همان‌طور بمانند که هست، زندگی‌تان فوق‌العاده خسته‌کننده خواهد شد.





## فرزند شما چقدر حل مساله بلد است؟



### • عطیه میرزا امیری

یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که هر فرد در سال‌های اولیه زندگی‌اش باید آن را یاد بگیرد، مهارت حل مسئله است. این مهارت از توانایی‌هایی است که نیازمند هوش اجتماعی است.

به‌طور مثال، اگر فرزند شما بتواند خطرهای تهدیدهای پیش رویش را ببیند و با نگرش رفتاری مثبت برای حل مسائل پیش رویش تلاش کند، می‌توانید به بیشتر شدن هوش هیجانی‌اش امیدوار باشید.

فرزند شما باید بتواند با وجود چالش‌ها و سختی‌های پیش رویش و با وجود اتفاق‌های بدی که در زندگی‌اش می‌افتد، در رسیدن به اهدافش امیدوار باشد و برای تحقق آنها تلاش کند. بچه‌ها در هر سن و سالی نیازمند توانایی در مهارت‌های حل مسئله هستند.

مثلاً اگر فرزند ۵ ساله‌ای داشته باشید، نیاز به درک کلمات و معنای آن‌هاست تا بتواند دستورات شما را اجرا کند. یا اگر فرزند ۲۵ ساله‌ای دارید باید بتواند با مهارت حل مسئله برای خودش شغلی پیدا کند.

به‌طور کلی بچه‌ها باید بدانند که چگونه خودشان مشکلاتشان را حل و فصل کنند و از پس آنها بربایند. زمانی که والدین همه مشکلات فرزندان‌شان را رفع می‌کنند، فرزندان این مهارت

ارزشمند حل مسئله را نخواهند آموخت.

اما به یاد داشته باشید که سن ۵ تا ۱۲ سالگی در کودکان، سن شکل‌گیری هویت کودک، شکل‌گیری عزت نفس و یادگیری ارزش‌ها و هنجارهاست و وظیفه والدین علاوه بر الگوی خوب بودن، نظارت بر کودک و دوستی‌های او، یاد دادن مهارت حل مساله به اوست است. پس سن طلایی برای آموزش مهارت حل مساله به کودکان بین ۵ تا ۱۲ سالگی است.

### نقش پدران در تربیت فرزندان:

بد نیست بدانید که بچه‌ها، قدرت حل مسئله را از پدرشان می‌آموزند. البته این بدان معنا نیست که مادر این قدرت را نداشته باشد، بلکه از دید بچه‌ها و بالاخص پسرها، پدر نماینده اجتماع است و مادر نماینده آسمان.

از همین رو، پدر نماینده عقل و خرد و نیم‌کره چپ فرزندان و مادر نماینده احساس و دل و نیم‌کره راست آن‌هاست؛ پس حتماً پدر راه مقابله با مشکلات و تسلط یافتن بر امور زندگی را درس می‌دهد.

اگر فرزندی از وجود پدر محروم شود، از مادر می‌آموزد، ولی در عین حال نیاز به الگوهای تکمیلی اجتماعی دارد. پس اگر فرزندی دارید، تمام وظایف آموزشی را بر دوش مادران نیندازید.

پدر و مادر نقش تکمیلی در تربیت فرزندان دارند و چه بسا نقش پدران در آموزش مسائل اجتماعی و مهارت‌های حل مسئله برای فرزندان، برجسته‌تر است.

### به‌طور کلی بچه‌ها باید

### بدانند که چگونه خودشان

### مشکلاتشان را حل و فصل کنند

### و از پس آنها بربایند. زمانی که

### والدین همه مشکلات فرزندان‌شان را

### رفع می‌کنند، فرزندان این

### مهارت ارزشمند حل مسئله را

### نخواهند آموخت.

### یادگیری مهارت حل مسئله چه کمکی به کودکان می‌کند؟

باعث افزایش خلاقیت کودکان می‌شود.

توانمندی کودک در ریاضیات بالا می‌رود.

اعتماد به نفس کودک در انجام کارهایی که تاکنون نکرده است، بالا می‌رود.

در رهبری توانمند می‌شود.

### چگونگی آموزش مهارت حل مسئله:

از نکات مهمی که باید به آن توجه کرد آن است که آموزش مهارت حل مسئله باید به صورت «کشف کردن» صورت گیرد.

بدین صورت که کودک بر اساس فرایند پرسشگری و کاوش و کشف، مسئله‌ای را یاد بگیرد و شرایط حل و روبرو شدن با آن را بیاموزد. آموزش مهارت حل مسئله به این دلیل است که کودک یاد بگیرد چگونه پاسخ پرسش‌ها و

چالش‌هایی که در زندگی روزانه‌اش با آنها روبرو می‌شود را پیدا کند.

این یادگیری هم در تمرین‌های فردی و هم در تمرین‌های گروهی، محقق می‌شود. البته بازی‌های گروهی برای یادگیری انضباط و همکاری گروهی (کار تیمی) خیلی مهم است.

### اقدامات عملی برای آموزش مهارت حل مسئله به کودکان:

کودکان باید در یک فرایند منظم و تکرارشونده، مهارت حل مسئله را یاد بگیرند. بدین منظور، لازم است که اقدامات زیر صورت گیرد:

#### ۱- فراهم کردن محیط حل مسئله:

کودک شما اگر اشتباهی مرتکب شد نباید تنبیه شود و باید بداند که انجام برخی اشتباهات، اشکالی ندارد. کودک باید متوجه شود که قضاوت‌ها و راه حل‌هایش ارزشمند است؛ حال چه درست باشد چه غلط. اگر در پاسخ به معمایی کودک جواب به ظاهر بی‌ارتباطی داد، هرگز او را مسخره نکنید. کودک شما می‌خواهد که عقایدش شنیده شده و جدی گرفته شود.

اگر شما به راه حل‌های کودکان توجه کرده و او را تشویق کنید که راه حل‌های خلاقانه‌تر ارائه دهد، علاقه کودک به حل مسئله، افزایش می‌یابد.

#### ۲- ایجاد زمان:

فرایند یافتن راه حل برای یک مسئله و آزمودن راه حل، نیاز به زمان دارد. سعی و خطا، یکی از بخش‌های حیاتی برای یادگیری مهارت حل مسئله است. زمانی را بر اساس یک دوره منظم، مانند بعد از ظهر جمعه‌ها، کنار بگذارید تا به همراه فرزندان در یک فعالیت حل مسئله، مشغول شوید.

#### ۳- فراهم کردن مکان:

آموزش حل مسئله باید در محیطی ایمن انجام شود مانند محوطه حیاط یا اتاق بازی که بتوانید همراه با کودک‌تان بازی کنید. در برخی موارد می‌توانید با گل یا ماسه بازی را پیش ببرید. چراکه این مواد خاصیت انعطاف‌پذیری دارند و می‌شود هر جور که کودک میل دارد با آنها بازی کند. اجازه دهید که کودک‌تان از وسایلی که در اطرافش هست استفاده کند. همچنین اگر چند کودک هم سن و سال کودک‌تان با او وارد بازی شوند، بسیار خوب است، زیرا باعث تقویت تعاملات اجتماعی می‌شود.

#### ۴- آموزش فرایند حل مسئله به کودک:

(الف) تشخیص مسأله: که مسئله چیست؟ مشکل کجاست؟ چه چیزی را باید حل کرد؟  
(ب) یافتن گزینه‌های گوناگون: چه راه‌حل‌هایی برای حل این مسئله هست؟

(ج) تست گزینه‌ها: تست و انجام راه حل‌های پیشین

(د) ارزیابی آنچه که رخ می‌دهد: نتیجه‌گیری و رسیدن به این نتیجه که چه راه حلی برای این مشکل مناسب بوده است.

### اشتباهات رایج

### تشویق کودک به مطالعه



برای بیشتر خانواده‌ها آنچه اهمیت دارد درس خوان بودن فرزندان‌شان است، اما بچه‌ها فقط با مدرسه رفتن درس خوان نمی‌شوند. آنها باید تشنه یادگیری و مطالعه باشند تا با ورود به مدرسه به درس خواندن هم علاقه نشان دهند. اولین گام‌هایی که برای عادت دادن کودک به کتابخوانی برداشته می‌شود مربوط به دوران جنینی است و به همین دلیل به مادران

توصیه می‌شود در دوره بارداری زمانی را به خواندن شعر، داستان و ترانه‌های کودکانه برای فرزندان اختصاص دهند. بعدتر، وقتی کودک به دنیا می‌آید باید تلاش کنید پیش از خواب کتاب‌های کودکانه بخوانید و با نشان دادن تصاویر کتاب، از همان دوران فرزندان را با کتاب آشنا کنید. وقتی کودکان بزرگتر شد و شروع به کنجکاوی درباره مسایل مختلف و پرسیدن سوالات زیاد کرد، یافتن جواب را به مطالعه کتاب موکول کنید تا در یابد جواب سوالاتش را می‌تواند از کتاب‌ها بگیرد. یادتان باشد کودکان از همان ابتدای رشد فکری خود از محیط اطراف الگوبرداری می‌کنند و پدر و مادر نخستین الگوها هستند پس اگر می‌خواهید فرزندان‌تان اهل مطالعه باشد، خودتان مطالعه کنید.

### بچه‌ها و یادگیری

### نظر دیگران برای کودکان هم مهم است!



مطالعات جدید نشان می‌دهد که حتی برای کودکان نوپا نیز نظر دیگران مهم است. برای کودکی که ۳۰ تا ۳۶ ماهه است و قبل از اینکه که حرف زدن را کامل یاد بگیرد، مهم است که اطرافیانش چه فکری راجع به وی می‌کنند. مطالعات پیشین نشان می‌داد که این رفتار کودکان ابتدا در کودکان ۴ تا ۵ سال ظاهر می‌شود و نشانه یک رفتار پیچیده اجتماعی است. این در

حالی است که یافته‌های اخیر حاکی از آن است که نوزادان نسبت به محیط اطراف خود آگاهی بیشتری دارند. محققان دانشگاه اموری آمریکا ۴ آزمایش انجام دادند که ۱۴۴ کودک با رده‌سنی ۱۴ تا ۲۴ ماه را مورد بررسی قرار دادند. در این پروژه از یک ربات اسباب‌بازی نیز استفاده شد. در اولین آزمایش، محققان از کودکان نوپا خواستند که با استفاده از ریموت و دکمه‌های ربات از آن استفاده کنند. نتیجه این بررسی نشان داد، زمانی که کودکان در حین انجام این کارها مورد توجه قرار گرفتند، بیشتر خجالت کشیدند. این رفتار دقیقاً مشابه با کودکان بزرگتر است. زمانیکه دیگران این کودکان را نظاره‌گر هستند، رفتارهای خوب از خود نشان می‌دهند.



## چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۳۰ شهریورماه ۱۳۵۷ (برابر با ۱۸ شوال ۱۳۹۸، ۲۱ سپتامبر ۱۹۷۸) نقل شده است.

## تلگرامهای علمای ایران

## بر رهبران لیبی، لبنان و یاسر عرفات

دیروز و امروز نیز از جانب مراجع روحانی و آیات و حجج اسلام تلگرامهایی که حاکی از نگرانی جامعه روحانیت ایران از مفقود شدن امام موسی صدر رهبر شیعیان لبنان است به رهبران لیبی مخابره شد.

حضرت آیت الله حاج شیخ محمد طاهر خاقانی علاوه بر تلگرام فوق، تلگرامی به یاسر عرفات رهبر سازمان آزادیبخش فلسطین فرستادند و در آن شخص عرفات خواستند از هیچ کوششی برای یافتن امام موسی صدر فرو گذار نکنند. در تبریز حضرت آیت الله حاج عبدالحمید شریبانی یکی از علمای معروف شهر، تلگرامهای جداگانه‌ای در همین زمینه برای الیاس سرکیس رئیس جمهور لبنان و سرهنگ قذافی رهبر لیبی فرستادند.

## طلا کیلویی ۸ هزار ریال گران شد

امروز بانک ملی ایران قیمت طلای شمش را کیلویی هشت هزار ریال افزایش داد و قیمت آنرا کیلویی ۵۲۵ هزار ریال اعلام کرد.

افزایش قیمت طلا در تهران بدنال ترقی قیمت طلا در بورسهای مهم جهان است.

همچنین بر اساس گزارش خبرگزاریها قیمت دلار در بازارهای پولی بین المللی نسبت به کلیه ارزهای معتبر جهان تنزل کرد و به همین دلیل امروز نرخ بسیاری از ارزهای خارجی بشرح زیر در بانکهای کشور افزایش یافت:

فرانک سویس ۱/۵ ریال - یکصد فرانک بلژیک و یکصد روپیه هندوستان هر کدام ۲ ریال، لیره انگلیس ۸۰ دینار - مارک آلمان فدرال و یکصدین ژاپن هر کدام ۲۵ دینار ...

## ۶ هزار جسد از زیر خاک بیرون کشیده شد

فردوس - خبرنگار اطلاعات: آخرین گزارش از منطقه زلزله زده طیس حاکی است که تاکنون حدود ۶ هزار جسد از زیر آوار خارج شده و دفن گردیده است. فعالیت‌های مردم و گروه‌های امدادی اعزامی همچنان ادامه دارد تا بقیه اجساد از زیر آوار خارج شود.

نمایندگان حضرت آیت الله العظمی شیرازی در طیس گفتند: برای زلزله زده‌گان در حال حاضر بیشتر از هر چیز، چادر، پوشاک و پتو لازم است. مواد خوراکی به اندازه کافی به منطقه ارسال شده است. در مورد فراهم آوردن مسکن، باید هر چه زودتر پیش از آنکه زمستان بیاید، اقدام شود.

## تلگرامهای همدردی رهبران جهان

دیروز تلگرامهایی از طرف رهبران کشورهای جهان به مناسبت زلزله طیس به پیشگاه شاهنشاه آریامهر مخابره شد.

این تلگرامها به ترتیب وصول عبارتند از ... تلگرامهای همدردی، حضرت رئیس جمهور سنگال - حضرت رئیس جمهوری ساحل عاج - اعلیحضرت سلطان عمان - اعلیحضرت امپراتور ژاپن - اعلیحضرت پادشاه نپال - حضرت رئیس جمهوری سوسیالیستی رومانی - صدر هیئت رئیسه شورای عالی و دبیر کل حزب کمونیست اتحاد جماهیر شوروی سوسیالیستی - والا حضرت ولیعهد و نخست وزیر کویت - نخست وزیر یونان - دبیر کل ملل متحد ...

## ملک خالد، وزیر برنامهریزی خود ابرای

## تسلیم به تهران فرستاد

بیروت - یونایتد پرس - ملک خالد پادشاه عربستان سعودی دیروز وزیر برنامهریزی خود را برای تقدیم تسلیم و همدردی رهبر عربستان به اعلیحضرت شاهنشاه ایران بمناسبت حادثه اسفبار زلزله طیس به تهران فرستاد.

## جشنهای چهارم و نهم آبان برگزار نخواهد شد

بعد از ظهر دیروز این اعلامیه از طرف دربار شاهنشاهی انتشار یافت.

بنابه امر اعلیحضرت همایون شاهنشاه آریامهر نظر به تالم خاطر شاهانه از رویداد زلزله در شهرستان طیس و مناطق همجوار از آن امسال جشنهای مربوط به چهارم و نهم آبان ماه برگزار نخواهد شد. و کلیه هزینه این جشنها به مصرف کمک به بازماندگان این حادثه و نوسازی مناطق آسیب دیده از زلزله خواهد رسید.

## قاب امروز



کورس اسب دوانی در ترکمن صحرا/عکس از: عقیل مهقانی

## پند بزرگان

هیچ چیز واقعا خراب نیست، حتی ساعتی که از کار افتاده است، دو بار در روز زمان را درست نشان می دهد. - انسان ها مانند خطوط انگشتان هیچ کدام به هم شبیه نیستند.

توماس ادیسون

## سرایه

مجنون به من بی سر و پا می ماند  
غمخانه من به کربلا می ماند  
جغدی به سرای من فرود آمد و گفت  
کاین خانه به ویرانه ما می ماند  
وحشی بافقی

## جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

خوب شدن اوضاع زندگی	ب	غذای نوزاد	دشمن درخت	ع	س	ج	ز	د	ک	ح
شکوه و عظمت	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
شهری در فارس	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
جنس مذکر	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
مطیع	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
علامت بیماری	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
دعای زیر لب	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
لبه	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
کارها	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
نت منفی	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
فارسی انومیل	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
امر زدن	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
مورت شطرنجی	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
ته چک	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
آرمان گرایی	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
پرآوازه	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
ارث برنده	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
نوشابه قدیمی	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
برچم	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
ترمز چهارپا	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

حل  
۴۷۹۸

حل  
۴۷۹۸

حل  
۴۷۹۸

حل  
۴۷۹۸

حل  
۴۷۹۸

حل  
۴۷۹۸

حل  
۴۷۹۸

حل  
۴۷۹۸

حل  
۴۷۹۸

حل  
۴۷۹۸

## سودوکو

۲۲۸۶

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	۲
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	۲	۳
۵	۶	۷	۸	۹	۱	۲	۳	۴
۶	۷	۸	۹	۱	۲	۳	۴	۵
۷	۸	۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۸	۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	۲
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	۲	۳
۵	۶	۷	۸	۹	۱	۲	۳	۴
۶	۷	۸	۹	۱	۲	۳	۴	۵
۷	۸	۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۸	۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸

حل ۲۲۸۵